السمنة والرجيم

Obesity and Dieting

&

التغذية السليمة للمريض

Good Nutrition for Patient

&

برنامج النحافة والفيتامينات

The Thinness and Vitamins

إعداد

أحمد خليل عبد المجيد أبراهيم

مشرف تغذية

دبلوم في التحاليل الطبية وأبحاث الدم

السمنة والرجيم

Obesity and Dieting

&

التغذية السليمة للمريض

Good Nutrition for Patient

&

برنامج النحافة والفيتامينات

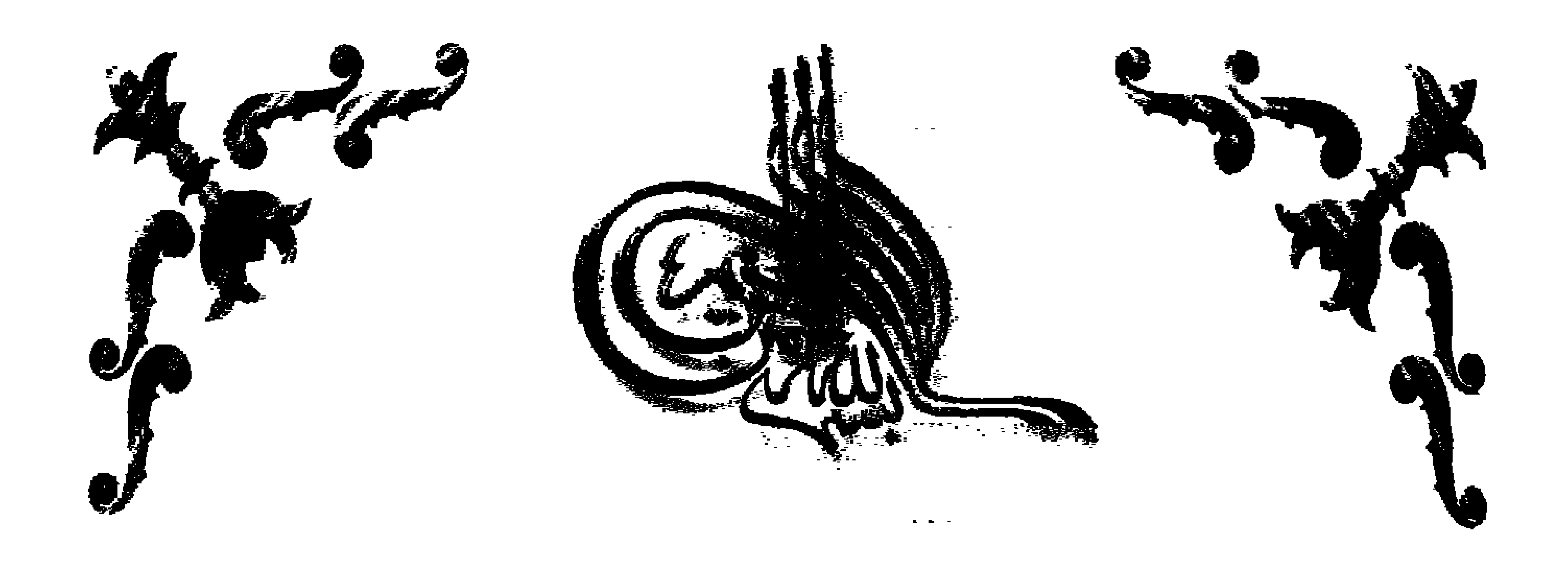
The Thinness and Vitamins

إعداد

أحمد خليل عبد المجيد أبراهيم

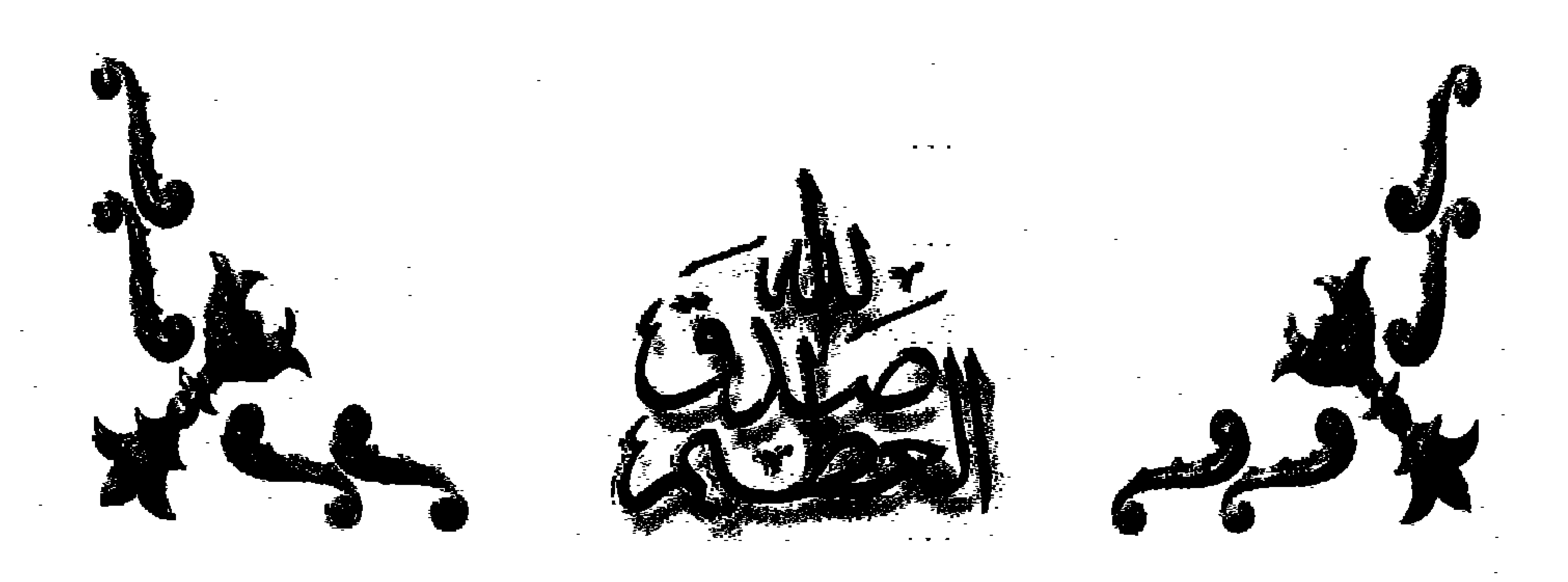
مشرف تغذية

دبلوم في التحاليل الطبية وأبحاث الدم



وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ

سورة التوبة آية 105



إهداء

إلى أمي وأبي رحمة الله عليهم

وإلى أولادي عبد الرحمن وسالي

وزوجتي

مقدمة

عزيزي القارئ

هذا الكتاب لك ولأسرتك

يحتوي هذا الكتاب علي أحدث علاجات للسمنة والترهلات وأحدث برامج التخسيس وكيفية عمل الرجيم والبرامج الرياضية والحفاظ علي الوزن بعد برنامج التخسيس ويتكلم أيضا عن الفيتامينات وأهميتها اليومية ويحتوي أيضا علي أحدث طرق التغذية الصحيحة لأشهر أمراض العصر وكيفية التعامل معها والاحتياج اليومي من الغذاء المسموح للمريض والتغذية السليمة لمرضي السكر والكبد والكلي وضغط الدم وسوء التغذية لدي الأطفال ومرضي قرحة المعدة والقولون ومرضي الكولسترول

مع تمنياتي بدوام الصحة والشفاء

المؤلف

أحمد خليل عبد المجيدأبراهيم

ملف مريض السمنة

Patient with obesity's sheet

الاسـم: ....

السـن: ....

الطـول: ....

الـوزن: ....

الوظيفة: ....

الحـالة الاجتماعية: ....

منذ متى تعاني من السمنـة: ....

هل تعاني من أمراض مزمنة: ....

هل تعـاني مـن الآم بالجسد: ....

هل سبق لك عمل برنامج للرجيـم: ....

هل يوجد مريض سمنة في الأسـرة: ....

ما هي أنواع الأكـلات التي تفضلهـا: ....

وما هـي أمكانية استغنائك عنهـا: ....

هل يوجد حساسية من أي نوع من أنواع الطعام: ....

هل الأكل مرتبط بالحالة النفسية والمزاجية: ....

هل يوجد استعداد نفسي لعمل برنامجا الرجيم: ....

هل يوجد استعداد لعمل برنامج رياضي مع الرجيم: ....

هل أنت مجبر علي عمل برنامج الرجيم بضغط من الأسـرة: ....

الهدف من عمل الرجيم هل هو إرضاء النفس - أم إرضاء الغير: ....

أسباب السمنة

يمكن أن تحدث السمنة نتيجة عدة أسباب مثل التغذية غير الصحيحة وتناول كميات كثيرة من الدهون والنشويات والسكريات وعدم التوازن الهرموني والعوامل الوراثية وقلة النشاط الحركي

أضرار السمنة: تسبب السمنة ارتفاع ضغط الدم – أمراض القلب – السكر – أمراض الكلى التهاب المفاصل وخاصة الركبة والنقرس – أمراض الرئة – عدم انتظام الطمث ومتاعب الحمل

كيف تصل للوزن المثالي: ويعتبر الشخص بدينا إذا كان محيط الوسط أكبر من محيط الصدر هناك نوعان من الناس يبحثون عن طريق لإنقاص وزنهم

النوع الأول: الباحثون عن الرشاقة وإنقاص الوزن ومسايرة العصر وارتداء الملابس على أحدث خطوط الموضة واكتساب الناحية الجمالية في الشكل وغالبيتهم من النساء

النوع الثاني: المصابون ببعض الأمراض الناتجة عن السمنة والذين يعتمد علاجهم من هذه الأمراض بنسبة ٩٠٪ على إنقاص وزنهم

هناك ثلاثة أساليب لإنقاص الوزن

الأسلوب الأول: العقاقير

يعتمد على الأدوية والعقاقير والجراحة في حالات السمنة المفرطة التي يزيد فيها وزن الجسم حوالي ٤٥ كجم عن الوزن الطبيعي ويفشل مريضها في التخلص منها بالرجيم أو ممارسة الرياضة ويكون الحل هو الجراحة باستئصال الدهون أو عن طريق الشفط أو التدبيس أو وضع بالون بالمعدة، وقد يفشل هذا الأسلوب إذا تناول المريض سوائل عالية السعرات الحرارية وأحيانا تنفجر البالون مسببة مشكلة للمريض، ومن هنا كانت هناك حاجة ماسة لجراحة آمنة فتم استئصال جزء كبير من الأمعاء الدقيقة لتقليل نسبة الامتصاص ونجحت هذه الجراحة بشكل كبير في إنقاص الوزن، ولكنها كانت مصحوبة بمضاعفات خطيرة، ولذلك فكر الجراحون حديثا في إجراء عملية مضاعفتها محدودة وتعطي النتائج المطلوبة ومنها الدباسات الجراحية وسهولة عملها أمكن تدبيس جزء من المعدة بحيث يشبع الإنسان لمجرد تناوله كمية صغيرة من الطعام وعموما لهذا الأسلوب عيوب وأضرار كثيرة.

الأسلوب الثاني: الرجيم

ويعتمد هذا الأسلوب على تقليل كمية السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد يوميا، وذلك بإتباع نظام غذائي كيميائي أو تناول نوع واحد من الطعام وهناك برامج كثيرة ومتنوعة للرجيم كما أكدت الأبحاث والدراسات الطبية المتطورة أن الرجيم بأنواعه المتعددة من شأنه التأثير على صحة حواء وحيويتها، وبالتالي على حالتها النفسية والعصبية لذلك ينصح خبراء الجمال بضبط برنامج الرجيم واللجوء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية مع الغذاء الصحي المتوازن، لكي تستطيع أن توقف الزيادة التي تحدث في الوزن

الأسلوب الثالث: ممارسة الرياضة

ويعد الأسلوب الأمثل للقضاء على السمنة الزائدة التي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع حيث تسهم ممارسة الرياضة في المحافظة على الوزن والتخلص من الشحوم الزائدة وتساعد على تخليص الجسم من سموم الهواء والماء والغذاء ومن المواد الضارة التي تتكون في الجسم وتعد ممارسة الرياضة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية، كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للتربية البدنية والرياضة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية أعضاءه وأجهزته الحيوية المختلفة واكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة التي تعتبر مطلبا لا غنى عنه لإنسان القرن الحادي والعشرين.

وبالرغم من أن البداية صعبة، ولكننا ننصح بأن يبدأ الشخص في ممارسة الرياضة وخاصة بعد التعود على الجلوس كثيرا بالمكاتب وعلى استخدام السيارة، ثم الانتقال إلى المنزل للجلوس أيضا على كرسي لمشاهدة التلفزيون والنوم لفترات طويلة، ومن ثم أصبح إلزاما على الشخص أن يقوم بجهد بدني تعويضي يحافظ على صحته ولابد أن يكون هناك عزيمة وقوة إرادة وخاصة في الأسبوع الأول لممارسة الرياضة وبعد ذلك يصبح كل شيء عادي، إذ يحس الفرد بالراحة وننصح بأن يبدأ أولا بالمشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميا ثم عمل بعض التمرينات بالمنزل لتقوية عضلات الجسم وخاصة عضلات البطن لأنها أضعف عضلات الجسم، ويعتبر تمرين شفط البطن من أفضل التمرينات لتقوية عضلات البطن.

معلومات هامة وأساسية في برنامج الرجيم

١- يجب تناول من ٦: ٩ كوب ماء معدني يوميا فهي تقوم بغسل الجسم من السموم والدهون

٢- شفط البطن باستمرار بين الوجبات

٣- رياضة المشي أثناء العمل أو في البيت

٤- الصعود للسلم بدل من المصعد

٥- تمارين خفيفة في المنزل أذا أتاح لك ذلك

٦- تناول أي كميات حتى الشبع في حاله عدم ذكر الكمية

٧- يمكن إضافة الكاتشب أو المستردة بكميات قليله جدا

٨- يفضل حساب الوزن في نهاية الأسبوع

٩- عندما تشعر بالجوع بين الوجبات ، أمضغ الكرفس لأنه يحرق الكثير من السعرات

١٠- تناول بعض الفاكهة الطازجة والحرص على تناول ثلاث وجبات يوميا في نفس الوقت

١١- لا تهمل وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات

١٢- حاول الوقوف أثناء التحدث المشي على الهاتف

١٣- يفضل عند مشاهدة التلفاز أن تتحكم بالجهاز دون استعمال جهاز التحكم عن بعد

١٤- أبعد عن ذهنك فكرة أن التدخين ينقص الوزن إذا كنت مدخن أقلع فورا عن التدخين

١٥- لا تستخدم السكر أو أستبدل السكر المصنع بسكر الفاكهة

١٦- يجب ألا تكثر من الملح لأنه يخزن السوائل في الجسم فيزيد الوزن

١٧- أحذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على السعرات كثير من الحرارية

١٨- أحذر الصوديوم المستخدم في عملية حفظ الأطعمة لأنه يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمنة

١٩- لا تتناول الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبداله بالنوع المصنوع من الخبز الأسمر

٢٠- تعود على تناول الخبز الأسمر وأختار الذي يحتوي علي النخالة تساعد في عملية الهضم

٢١- استخدم بدائل الحليب والجبن قليلة الدسم إذا كنت ممن يعشقون مشروب الشيكولاتة أو الكاكاو وقم بشراء النوع الذي لا يحتوي عل سكر أو مواد إضافية

٢٢- إبدأ دائما بتناول السلطات الخضراء أحذر الشوربات التي تحتوي على الكريمة والمياه الغازية

الحفاظ علي الوزن بعد برنامج الرجيم

الكثير من النساء والرجال لا ينجحن في الحفاظ على الوزن الذي وصلن إليه وسرعان ما تعود الكيلوجرامات المفقودة إلى الظهور بعد فترة بسيطة من التوقف عن الحمية. ولذلك ينصح بإتباع الملحوظات التالية للتخلص من الزيادة التي تتبع الحمية. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد على تناول طعام أقل وبالتالي ضبط الوزن وتحقيق السعادة والصحة

وجبات خفيفة: تناول وجبة خفيفة كل ثلاث إلى أربع ساعات

حاجة الجسم الحقيقية للطعام: حاول معرفة حاجة جسمك الحقيقية من الطعام وذلك قبل وأثناء الأكل فأحيانا يكون الدافع للأكل هو الملل أو الاكتئاب أو العطش وأحيانا يشبع الإنسان ويستمر في الأكل لذلك يجب الانتباه جيدا لما يقوله لك جسمك

الأكل مرة واحدة: تجنب الأكل مرة واحدة في النهار، بل تناول الطعام على وجبات متعددة خلال النهار، لأن الجسم يبدأ بتخزين الدهون إذا ما انخفضت معدلات السكر في الدم

الفواكه والخضر: حاول الحصول على وجبتين يوميا من الفواكه والخضار، وحاول الحصول على الخبز ذو الحبة الكاملة والمأكولات الصحية الأخرى

لا تحرم نفسك من الأغذية المفضلة: لا تحرم نفسك من الأغذية المفضلة لديك، لأن ذلك سيضعف من صمودك ويفشل كل الحمية التي كنت تتبعها الحل هو أن تأكل القليل من الحلوى المفضل لديك، ولكن لا تشعر أنه يجب عليك أن تنهي القطعة البعيد عن العين بعيد عن العقل. يتوفر الطعام هذه الأيام بشكل أصبح فيه يشكل إغراء مستمرا ونظرا لأن الفرد لا يستطيع تغيير العالم فإنه ينبغي عليه التحكم برغبته الشخصية

في المنزل: وفي المنزل ينبغي إزالة الطعام من على طاولة المطبخ ووضعه في أوعية لا تذكرك بأن فيها طعام كلما رأيتها. كذلك قم بوضع الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية في الأماكن التي يصعب الوصول إليها من أجل تقليل الدوافع لاستهلاكه، وقم بالعمل نفسه في المكتب ومكان العمل

فكر في الأشياء الصغيرة: بدل أن تفكر على سبيل المثال بكعكة كبيرة تحتوي على حصة من الحبوب تكفي ليوم كامل أحصل على كعكة صغيرة من الحجم العادي لا أحد يستطيع تخيل عدد السعرات الموجودة في هذه الحصص الكبيرة

التمييز بين حجم حصص الطعام: تعلم التمييز بين حجم حصص الطعام. أخذت الشركات الصانعة تزيد من حصص الطعام المعبأة شيئا فشيئا لدرجة أصبح الفرد مشوشا من ناحية الحجم الصحيح والمناسب لتناوله لذا ينبغي على الشخص معرفة الأحجام المناسبة لصحته

استبعد الحصص المخفية : يحتوي الكثير من الطعام الشعبي على حصص أكثر مما تعتقد وتوفر شريحتين متوسطين من بيتزا الجبن حصتين ونصف من الحبوب، نصف حصة من الخضار ونصف حصة من الحليب. كذلك فإن كوبا من المعكرونة والجبن يعادل حصتين من الحبوب ونصف حصة من الحليب وباستطاعة الشخص الإطلاع على المزيد من المكونات من خلال الدخول قراءة الكتب المتخصصة في هذه المجالات

مشاركة الآخرين: على سبيل المثال، تحتوي ست كعكات صغيرة على ٣٠٠ سعر حراري قم بمشاركة أحد في تناولها وبذلك تكون حصتك ١٥٠ سعرا فقط

أخطاء الرجيم

- أبتعد تماما عما يسمي رجيم النوع الواحد من الطعام فذلك يسبب اضطرابا كبيرا في سيطرة الفرد على أعصابه وأعماله المنزلية والخارجية وبعد مدة يبدأ الضعف والاصفرار والبقع البيضاء تظهر في الوجه. بل أتبع الغذاء المتكامل دون إسراف أو تبذير
- أبتعد تماما عما يسمي رجيم" بأقراص الشبع " والتي تعطي إشارات بالشبع الكاذب مع حدوث حالة من النشاط غير العادي في عدم الرغبة في النوم فهذه الأقراص تؤدي إلى الذبول والإرهاق والهالات السوداء وحول العين والاكتئاب. فعليك بالغذاء الجيد المتوازن
- إياك ورياضية العنيفة إنها تؤدي إلي آلام مبرحة في العمود الفقري أو تعريض الفقرات للانزلاق
- إياك والاعتماد علي ما يسمي"برجيم الحوامض" والذي يعتمد على شرب كوب من الجريب فروت قبل الإفطار في الصباح. فذلك يؤثر على جدار المعدة ويعرضها لآلام القرحة
- الوراثة ليس لها دور كبير في السمنة كما يعتقد البعض وقد أكدت البحوث العلمية أن للبدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان وقد أصدرت إحدى شركات التأمين الأمريكية إحصائية تقرر أنه كلما طالت خطوط حزام البطن قصرت خطوط العمر فالرجال الذين يزيد محيط بطونهم أكثر من محيط صدورهم يموتون بنسبة أكبر
- إياك وأن تسرفي في الأكل كما ونوعا ويجب أن يكون غذائك في متناول يدك
- عدم شراء طعام غير موجود في الجدول عدم شراء أطعمة وأنت جوعان
- لا تضع على السفرة أزيد من الكمية المقرر تناولها يجب أن تأكل ببطء ولا تبتلع الطعام إلا بعد مضغه جيدا ولا تضع طعام في فمك قبل ابتلاع الطعام الموجود فيه
- تناول الطعام بالشوكة والسكين حاول أن تفعل شيئا آخر بجانب تناول الطعام
- عند الشعور بالجوع حاول أن تشغل نفسك بشئ آخر مثل الكلام في التليفون أو الاستحمام
- أرو عطشك دائما بالماء لأن الإفراط في المشروبات الغازية قد يؤدي إلى البدانة والسمنة

برنامج للتخسيس والرجيم

Program Regime

برنامج ٤ أسابيع من الرجيم

في الأسبوع الأول

الإفطار يوميا

١/٢ بيضة مسلوقة أو ملعقتين جبنه قريش بدون دسم أو ٣ ملاعق فول + (٥ جم) زيت الزيتون أو شريحة جبن شيدر + شاي أو قهوة بدون سكر + ١/٢ رغيف عيش مرغوف علي ردة أو عيش سن

اليوم الأول

الغداء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ١٠٠جم : ١٥٠جم بدون دهن أو جلد + خضروات مطبوخة ني في ني (بدون سمن أو دهن)

العشاء

١٠٠ جم لحوم مشوية أو مسلوقة + كوب زبادي خالي الدسم + خيارة أو قلب خس

اليوم الثاني

الغداء

فراخ مشوية أومسلوقة ١٥٠جم أو ١/٤ فرخه بدون دهن أو جلد + سلاطة فقط ثمرة واحد من كل نوع من (خيار + طماطم + خس + فلفل رومي . ما يعادل من (٢٥٠جم : ٣٠٠جم)

العشاء

فراخ مشوية من ٥٠ : ١٠٠جم + ٣ ملاعق جبنه قريش ٥٠ جم أو شريحة جبن شيدر

اليوم الثالث

الغداء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ١٠٠جم : ١٥٠جم بدون دهن أو جلد + خضروات مسلوقة أو مطبوخة ني في ني (بدون سمن أو دهن) برتقاله متوسطة الحجم ١٥٠جم

العشاء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ٥٠ : ١٠٠ جم + كوب زبادي خالي الدسم

اليوم الرابع

الغداء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ١٠٠جم : ١٥٠جم بدون دهن أو جلد + خضروات مسلوقة أو مطبوخة ني (بدون سمن أو دهن)

العشاء

لحم مشوي + ٤ ملاعق جبنه قريش أو شريحة جبن شيدر + شريحة بطيخ أو برتقاله

اليوم الخامس

الغداء

سمك مشوي أو تونة من ١٥٠ جم : ٢٥٠ جم + سلاطة خضراء فقط ثمرة واحد من كل نوع من (خيار + طماطم + خس + من ٢٠٠ جم : ٣٠٠جم)

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + ٤ ملاعق جبنه قريش أو شريحة جبن شيدر أو كوب زبادي بدون دسم

اليوم السادس

الغداء

فراخ مشوية ١٥٠جم أو ١/٤ فرخه بدون جلد أو دهن+ خضروات مسلوقة أو مطبوخة ني في ني بدون سمن أو دهن

العشاء

٤ ملاعق جبنه قريش أو شريحة جبن شيدر + شريحة بطيخ أو برتقالة ١٥٠جم

اليوم السابع : اليوم المفتوح

الغداء

لحوم مسلوقة أو مشوية بدون حد أدني وبدون دهن أو جلد + خضروات مسلوقة أو مطبوخة ني في ني بدون سمن أو دهن + فاكهة طازجة مثل البطيخ الجوافة – التفاح – الموز– برتقال – ثمرة كيوي – كمثري

العشاء

لحوم مسلوقة أو مشوية بدون حد أدني + كوب زبادي +ثمرة فاكهه

في الأسبوع الثاني

الفطور اليومي

عصير جريب فروت أو برتقال بيور + ١ بيضة مسلوقة

أو ١ زبادي + شريحة توست

أو ١ بيضة مسلوقة + ٢ شريحة لانشون

أو ٣ ملعقة فول بالليمون + ٥٠جم جبن قريش

الغداء اليومي

لحوم أو فراخ أو أسماك مسلوقة أو مشوية بدون جلد أو دهن من ١٠٠جم : ٢٥٠ جم

+ خضروات مسلوقة أو سلاطة ني في ني (بدون سمن أو دهن)

العشاء اليومي

لحوم أو فراخ أو أسماك مسلوقة أو مشوية بدون جلد أو دهن من ١٠٠جم :١٥٠جم

خضروات مسلوقة أو سلاطة ني (بدون سمن أو دهن)

في الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي

كوب شاي بالحليب + ١ بيضة مسلوقة + قطعة جبن قريش ٥٠جم

أو ٣ ملاعق فول بالليمون + ١ ملعقة زيت ذرة أو زيت زيتون + ربع رغيف + شاي بالحليب

أو كوب شاي بالحليب + ١ بيضة مسلوقة + ربع رغيف

الغداء اليومي

طبق سلطة + طبق خضار + ربع فرخه + تفاحه

أو طبق سلطة + ٢ ملعقة فول بالليمون + ربع رغيف + ١ برتقال

أو طبق سلطة + سمك مشوي + ٢ ملعقة أرز مسلوق + شريحة بطيخ أو برتقال ١٥٠جم

العشاء اليومي

بيضة مسلوقة + قطعة جبنه قريش + ربع رغيف

أو كوب زبادي + بيضة مسلوقة + ربع رغيف

في الأسبوع الرابع

الإفطار اليومي

شريحة جبن شيدر + ١ جريب فروت أو برتقالة

أو ٢بيضة مسلوقة + شريحة توست

أو ٣ملاعق كورن فليكس + نصف كوب حليب خالي الدسم

الغداء اليومي

طبق سلطة خضراء + علبة تونة بالماء +١/٤ رغيف

أو شريحة توست + شريحة جبن شيدر + ١ طماطم + ١ خيار

أو ٣ شريحة هامبورجر + ١ جريب فروت أو ١ برتقال بيور

العشاء اليومي

شريحة ستيك + طبق سلطة خضراء

أو سمك مشوي + طبق سلطة خضراء

أو شرائح لانشون فراخ

أو ربع فرخه + طبق سلطة خضراء

أحدث أساليب التخسيس والتغذية وفق فصائل الدم

مقدمه

كان اختيار الغذاء المتكامل والمناسب لكل فرد وتصميم برامج الرجيم والرشاقة يعتمد في السابق على طبيعة الغذاء نفسه ومكوناته وعناصره دون أدنى اعتبار لفصيلة الدم التي يحملها الإنسان ومدى تأثيرها على جودة الغذاء وفاعلية برامج الرشاقة ولكن الأبحاث العلمية الحديثة غيرت هذه المفاهيم التقليدية وسلطت الأضواء على أهمية فصائل الدم ودورها البارز في حياة الإنسان. فبإمكانك اليوم أن تختار غذائك وما تحتاجه من معادن وإضافات غذائية كما تستطيع أن تتخلص من السمنة وتحصل على الرشاقة كل ذلك بناء على نوع فصيلة دمك والتي ستتحول من مجرد بيان في بطاقتك الشخصية إلى ركيزة أساسية لحياتك الصحية والغذائية تراعيها في كل خطوة من خطواتك في إحدى الدراسات قام الباحثون بوضع نظام غذائي ثابت لمجموعة متشابهة من المرضى اعتمد على تناول الأغذية النباتية والحد من تناول البروتين الحيواني....فماذا كانت النتيجة؟ لم تتشابه ردود الأفعال تجاه هذا النظام المشترك...فعلى الرغم من أن نسبة كبيرة منهم أبدت تحسنا إلا أن بعضهم لم يحدث لهم أي تحسن أما البعض الأخر فساءت حالتهم الصحية و تكررت الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع واتضح أنه لا توجد صيغة غذائية مثالية للجميع.و لكن ترى ما هو السبب؟

لتفسير ذلك اهتم الباحثون بالتركيز على اختلاف نوع الدم بين الناس باعتبار أن الدم يمثل أشيئا جوهريا في الاختلاف بين البشر وهو ذاته أكسير الحياة الذي يمد الغذاء لكل خلايا الجسم و قام الباحثون بتقديم أنظمة غذائية مختلفة لمجموعة كبيرة من الناس يحملون فصائل دم مختلفة و من هنا بدأت تتضح حقيقة الاختلاف في ردود الأفعال تجاه النظم الغذائية المختلفة

أصحاب فصيلة الدم (O)
فصيلة القناص THE HUNTER

أصحاب هذه الفصيلة يحملون بصمة الإنسان البدائي الغذائية الذي عاش على الصيد والقنص وأكل لحم الحيوانات لذا فان اللحوم تعد أفضل الأغذية المتوافقة مع هذه الفصيلة وقد تأهل أصحاب هذه الفصيلة وراثيا لهذا النوع من الغذاء فقد اتضح أنهم يتميزون في الأغلب بوفرة الحمض المعدي الذي ييسر لهم هضم اللحوم بينما يجدون صعوبة بدرجة ما في هضم البيض والألبان والبقول حيث أن هذه الأغذية لم تكن ضمن قائمة الغذاء الأساسي للإنسان البدائي ووفقا لهذه النزعة الغذائية الجينية فقد اكتسبت عملية تمثيل الغذاء عندهم صفة الكيتونية أي تكون أجسام كيتونية بالدم وهذه عبارة عن مواد غير مرغوبة تنتج من إتباع نظام غذائي يعتمد على الإكثار من تناول البروتينات والحد من الكربوهيدرات وهى تحل محل الجلوكوز للحصول على الطاقة ولذا فان عملية التمثيل الغذائي عند أصحاب هذه الفصيلة تعتبر غير متزنة كما يتميزون بنشاط عال ونظرا لحصولهم على قدر محدود من السعرات الحرارية (لعدم تقبل أجسامهم الكربوهيدرات) فان ذلك يجعلهم يتميزون أكثر من غيرهم بأوزان طبيعية معتدلة وبما أن أصحاب هذه الفصيلة ينتعشون بأكل اللحوم وبما أن الإفراط في تناول اللحوم يمثل خطرا على الصحة بسبب حصول الجسم على كمية كبيرة من الدهون الحيوانية التي ترفع مستوى الكولسترول فانه لكي ينجح النظام الغذائي لهم فانه يجب تقديم لحوم خفيفة قليلة الاحتواء على الدهون وأن تكون غير معالجة بالهورمونات أو المضادات الحيوية

نموذج لنظام غذائي لفصيلة O

الإفطار

٢ شريحة من خبز (ايسين) أو (ايزيكل) أو من الخبز الأبيض مع المربى منخفضة السكريات

٢بيضة مسلوقة في + ثمرة موز أو عصير أناناس+ شاي أخضر أو مشروب عشبي

الغذاء

سلطة دجاج شرائح – صدر دجاج – مايونيز- فلفل أخضر – جوز + ٢ثمرة برقوق + ماء

SNACK وجبات خفيفة

(تين أو بلح أو برقوق أو قرع عسل أو كيك الأرز مع زبده اللوز)

العشاء

شرائح من لحم الغنم + بصل + بقدونس + عصير ليمون أو أسماك + أرز بني + خضروات مسلوقة

أصحاب فصيلة الدم (A)
فصيلة المزارع THE CULTIVATOR

أصحاب هذه الفصيلة توارثوا البصمة الغذائية للمزارع القديم الذي اعتمد في أغلب غذائه على ما يحصده من ثمار ونباتات.فهم أكثر الفئات تألفا في غذائهم مع الطبيعة ولذا فان أفضل نوع من الغذاء يتوافق مع طبيعة أجسامهم هو الغذاء النباتي الطازج الكامل غير المجهز والخالي من الكيماويات والمواد المضافة ونحن بعدنا كثيرا عن هذه النوعية الصحية من ألالأغذية بعدما انتشرت الأغذية المجهزة والمخلوطة بالمواد المضافة بينما قل الاعتماد على الأغذية النباتية الطازجة. لكن أصحاب هذه الفصيلة خاصة يجب عليهم أن يظهروا تحديا في إعادة تعليم الدم ما تعلمه أصلا إن إتباع أصحاب هذه الفصيلة لهذا النظام الغذائي سوف يعود عليهم بالكثير.فبالإضافة لأنه يتوافق مع طبيعة أجسامهم فانه يوفر لهم الحماية من متاعب صحية هم أكثر عرضة لها بحكم الناحية التكوينية وأهمها أمراض القلب والسكر والسرطان و نظرا لذلك أن أصحاب هذه الفصيلة يتميزون بضعف في جهازهم المناعي فان إتباع هذا النظام المتوافق معهم يقاوم هذا الضعف وينشط من كفاءة الجهاز المناعي أي أن الالتزام بنظام غذائي سليم ومتوافق مع طبيعة الجسم لا يهدف فحسب لمد الجسم بالمغذيات الضرورية وإنما يهدف كذلك لتقليل القابلية الزائدة للإصابة بأبرز أمراض العصر وهى الأمراض السابقة

نموذج لنظام غذائي لفصيلة (A)

الإفطار

كوب ليمونادة على الريق + شوفان مع لبن الصويا والعسل الأسود + عصير جريب فروت

قهوة أو مشروب عشبي

الغداء

سلطة يوناني (خس + كرفس + طماطم + بصل + جبن لبن الماعز + ليمون)

شوربة خضار + شريحة خبز + ثمرة تفاح + مشروب عشبي

SNACK وجبات خفيفة

زبادي بالفواكه + شاي أخضر + خضروات طازجة

العشاء

صدر ديك رومي أو ديك بلدي + حبوب مسلوقة أو شوربة فول نابت

مشروب عشبي

أصحاب فصيلة الدم (B)

فصيلة البدوي THE NOMAD

تتشابه هذه الفصيلة في كثير من النواحي مع فصيلة الدم (O) لكنها تعتبر نوعا أكثر تطورا فأصحاب هذه الفصيلة أشبه بالإنسان البدوي الذي جمع بين صفات الإنسان البدائي والمتحضر أو يمكن القول أنه يمثل مرحلة وسطى من رحلة الارتقاء وبناء على ذلك فان أصحاب هذه الفصيلة يتوافقون مع تناول الأغذية الحيوانية وتناول الأغذية النباتية أي أن الصفة الغالبة لغذائهم هي التوازن وكحال الإنسان البدوي فان أصحاب هذه الفصيلة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة أمراض المدنية الحديثة كمرض القلب والسرطان حتى في حالة الإصابة بها فأنهم أكثر مقدرة على الشفاء منها أو التكيف معها وهذا العامل يتيح لهم مزيدا من الحرية في اختيار الغذاء - كما انه يتميز أصحاب هذه الفصيلة بجهاز مناعي قوى قادر على حماية الجسم والفتك بالأعداء الغزاة من الجراثيم المختلفة لكنه في نفس الوقت أكثر قابلية بالنسبة للفصائل الأخرى للإصابة باضطرابات الجهاز المناعي ذاته مثل مرض الذئبة ومرض التصلب المتعدد ومرض الروماتويد وهى ما نسميها بإمراض المناعة الذاتية- وفى حالة إتباع أصحاب هذه الفصيلة للنظام الغذائي المتوافق معهم فان ذلك يتيح لهم فرصة أكبر عادة من الفصائل الأخرى للشفاء من الأمراض والتمتع بحياة صحية طويلة بإذن الله

نموذج لنظام غذائي لفصيلة (B)

الإفطار

مزيد من عصير فاكهة + ملعقة زيت حار + عصيدة من نخالة الأرز مع الموز واللبن

أو بيضة مسلوقة في الماء المغلي + ٢ شريحة من خبز أسمر + شاي أخضر

الغداء

سلطة سبانخ أو سلطة خضراوات + شريحة خبز + تونة محفوظة في الماء مع مايونيز

مشروب عشبي

SNACK وجبة خفيفة

زبادي بالفواكه + مشروب عشبي

العشاء

لحم ماعز أو أرانب + خضراوات مسلوقة بروكلى ، جزر، كرنب

سلطة فواكه + مشروب عشبي

أصحاب فصيلة الدم (AB)
THE ENIGMA فصيلة الغامض

هي أصل الفصائل وأقدمها فان فصيلة (O) إذا كانت فصيلة الدم هي أحدثها وأقلها شـيوعا فعمر هذه الفصيلة يقل(AB) الدم عن ألف سنة وتتراوح نسبة وجودها بين البشر ما بـين ٢-٥ في المائة هذه الفصيلة غير واضحة الملامح أو غير مستقلة في صـفاتها إذ يعتريهـا شيء من الغموض فهي تتميز بالعديد من الأنتيجينات التي تجعلها أحيانا شبيهة بفصيلة الدم) (A وأحيانا أخرى شبيهة بفصيلة الدم. (B) لكنها في الأغلب تمثل اندماجا لصفات هـاتين الصفتين بصفة عامة لا تتوافق أغلب الأغذية غير المتوافقة مع فصيلة الدم(B) ومع فصيلة الدم (A) مع هذه الفصيلة .لكن هناك بعض الاستثناءات فبعض أنواع اللكتينات التي تجلـط مختلف فصائل الدم الأخرى تكون أقل تأثيرا بالنسبة لهذه الفصيلة والتي تجمع بين الأجـسام المضادة للفصيلة (A) والأجسام المضادة للفصيلة. (B) فعلى سبيل المثال تعتبر الطماطم غذاء غير متوافق مع فصيلة الدم (A) أو فصيلة الدم (B) لاحتوائها على لكتينات ضارة لكن هـذا الضرر لا يتضح بالنسبة لأصحاب فصيلة الدم (AB) فيمكنهم تناول الطماطم

نموذج لنظام غذائي لفصيلة (A)

الإفطار

كوب ليمونادة على الريق + كوب عصير جريب فروت + بيضة مسلوقة في الماء المغلي ٢شريحة خبز ايسين مع مربى طبيعية أو قليلة السكريات + قهوة

الغداء

٤ شرائح من صدر ديك رومي أو ديك بلدي + ٢شريحة من خبز الشعير+ سلطة خضراء

مشروب عشبي

SNACK وجبة خفيفة

زبادي بالفواكه

العشاء

سمك السالمون بالليمون والشبت + أرز بني + سلطة سبانخ أو سلطة خضراوات

قهوة منزوعة الكافيين

رجيم ينقص من١٠ إلى ١٢ كيلو في ٥ أسابيع

Lose weight

يتكون من ٥ أسابيع مريح جداً ينزل وزنك ولكن مهم جدا المشي يومياً في البداية نصف ساعة ثم ساعة وأكثر على حسب قدرة الاحتمال

الأسبوع الأول

الإفطار

٥ تمرات + حليب خالي من الدسم

من الساعة ١٠ إلى ١١ حبة تفاح احمر أو اخضر

الغداء

اختياري من بين هذا الوجبات على أيام الأسبوع

١- ٢ قطع لحم متوسطه + سلطه أو تبوله (صحن صغير) + ربع رغيف خبز اسمر

٢- صدر دجاجه + سلطة وخيار وثوم ونعناع + ربع رغيف خبز اسمر

٣- علبة تونة + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

المغرب

من ٣ إلى ٥ تمرات + كوب ماء

العشاء

خس + سلطة وخيار + عصير أناناس وكيوي

الأسبوع الثاني

الإفطار

٥ تمرات + نسكافيه بالحليب بدون سكر

من الساعة ١٠ إلى ١١ عصير أناناس أو برتقال أو جريب فروت (كوب واحد فقط)

الغداء اختياري

٢ بيضة مسلوقة + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

٣ملاعق فول + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

١/٤ فرخه + تبوله + ربع رغيف خبز اسمر

ستيك + سلطة وخيار + ربع رغيف خبز اسمر

المغرب

حبة فاكهه أو عصير أو ٥ تمرات

العشاء

خس + لبن + فاكهه (برتقاله + كيوي)

سلطه + عصير الخلطة (أناناس + كيوي)

الأسبوع الثالث

الإفطار

شريحة توست + جبنه + خس + خيار + طماطم + حليب قليل الدسم

٢: ٥ تمرات + حليب قليل الدسم

من الساعة ١٠ إلى الساعة ١١ عصير فقط

الغداء

سلطه + ٣ نقانق + ربع رغيف خبز اسمر

نصف علبة فاصوليا خضراء + سلطه خضراء + ربع رغيف خبز اسمر

همبرجر أو ٣ شرائح مرتديلا + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

سمكه + سلطه + ربع رغيف خبز أسمر

المغرب

حبة فاكهه أو عصير أو ٥ تمرات

العشاء

خس + لبن قليل الدسم + ٢ فاكهه

سلطة بالخيار + عصير الخلطة (أناناس + كيوي)

الأسبوع الرابع

الإفطار

٣ : ٥ تمرات + حليب قليل الدسم

من الساعة ١٠ إلى ١١ كوب عصير فقط

الغداء اختياري

١ همبرجر + سلطه + ربع رغيف خبز أسم

٢ بيض + سلطه + ربع رغيف خبز أسمر

علبة تونة + سلطه + ربع رغيف خبز أسمر

المغرب

فاكهه أو عصير أو ٣ تمرات

العشاء

سلطه + لبن + ٢ فاكهه

الأسبوع الخامس

الإفطار

٥ تمرات + حليب قليل الدسم

الغداء اختياري

سلطه + ٢ همبرجر مشوي + ربع رغيف خبز أسمر

من ٧ إلى ١٠ حبات ربيان مشوي أو مسلوق + سلطه + ربع رغيف خبز أسمر

٣ ملاعق فول + سلطة وخيار + ربع رغيف خبز أسمر

المغرب

حبة فاكهه أو عصير أو ٥ تمرات

العشاء

خس + لبن قليل الدسم + ٢ فاكهه

سلطة بالخيار + عصير الخلطة (أناناس + كيوي)

رجيم الردة للفخذ والإرداف والبطن لمدة ٦ أسابيع
تعليمات

يمكن شرب كوب شاي بالحليب مـــره واحـــده بـــاليوم – ممكـــن اســـتخدام بـــدائل الـــسكر يجب شرب الماء بكثرة حوالي ١٢ كوب باليوم مـــنهم كـــوب أو أثنـــين قبـــل كـــل وجبـــة الرجيم ٦ أيام ويوم راحة في كل الأسابيع الستة يجب القيام ببعض التمارين الرياضية يوميـــا صباحا ومساءا لمدة ربع ساعة أو حسب المقدرة

الأسبوع الأول

الإفطار

بيضة مسلوقة أو كوب زبادي + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ملاعق رده أو ٢ قرص ردة

بين الإفطار والغداء

حبه واحده من الفاكهة موزه أو تفاح أو برتقال + ملعقة رده

الغداء

طبق خضار بدون سمن أو زيت + سلطه خضراء + سمكة مشوية أو ربع دجاجه أو قطعتين لحم + ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده

بين الغداء والعشاء

حبه واحده من الفاكهة (موزه أو تفاح أو برتقال) + ملعقة رده

العشاء

كوب زبادي + بيضة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده

أو شريحة لحم صغيرة + ١ توست + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده

أو ٢ ملعقة جبن قريش أو جبن قليل الدسم + شريحة توست + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده

الأسبوع الثاني

الإفطار اليومي
اختياري إي من الآتي

كوب عصير برتقال أو برتقالة كاملة + بيضة مسلوقة + شريحة توست + ربع رغيف + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

كوب زبادي + ثمرة فاكهة ويفضل البرتقال أو التفاح لاحتوائهم على الألياف + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

تفاحة كاملة بقشرها + قطعة جبن قريش + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

الغذاء اليومي
اختياري إي من الآتي

١او٢ شريحة توست رجيم + شريحة جبن شيدر + ثمرة فاكهة (تفاح أو برتقال) + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٢شريحة توست رجيم + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية متوسطة + سلطة خيار (٢ ملعقة زبادي وخيارة) + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٤ ملاعق فول بالليمون والكمون + ٢ شريحة توست رجيم + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

العشاء اليومي
اختياري أي من الآتي

(يمكن تبديل وجبة الغذاء بالعشاء حسب الرغبة)

ربع فرخه مشوية أو مسلوقة + سلاطة خضراء +٤ملاعق خضار سبانخ أو فاصوليا أو خرشوف لاحتوائهم على الكثير من الألياف + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٢بيضة مسلوقة + سلاطة خضراء + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

شريحة سمك أو سمكة مشوية أو تونة بدون زيت + ٢ ملعقة أرز ويفضل الأرز الأسمر + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

الأسبوع الثالث

الإفطار

٤ ملاعق فول بليمون أو كوب زبادي أو بيضة مسلوقة + شريحة توست + قهوة أو شاي بلبن منزوع الدسم + ٣ ملاعق رده أو ٢ قرص ردة

الغداء

أي كمية من الخضار المشكل المطبوخ في طواجن أو مسلوق أو ني × ني وممكن تبديل الخضار المسلوق بالسلاطة الخضراء

+ أي كمية من السمك المشوي أو التونة بدون زيت أو أفراخ مشوية

ويضاف إلى الوجبة ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده

العشاء

كوب زبادي + ٢ شريحة توست

أو ٥ ملاعق جبن قريش أو جبن خالي الدسم + ١ شريحة توست

أو بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء

و يضاف للوجبة ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده

الأسبوع الرابع

الإفطار

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل

أو ٢ بيضة + شريحة لانشون

أو كوب زبادي ومعلقة ردة

مع وجبة الإفطار ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

بين الإفطار والغداء

حبه واحده من الفاكهة جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر + ملعقة رده

الغداء

طبق خضار بدون سمن أو زيت أو سلطه خضراء

نصف دجاجه أو قطعتين لحم بحجم ١/٤ كيلو أو ٥ شرائح رومي مدخن

٢ملعقة رده أو ٢ قرص رده

بين الغداء والعشاء

حبه واحده من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر) + ملعقة رده

العشاء مثل الغداء

بعد العشاء بساعتين عند الإحساس بالجوع

حبه واحده من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر) + ملعقة رده

الأسبوع الخامس

الإفطار

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل أو مربى

أو شريحة توست + ٥ ملعقة جبنه قريش أو جبن منزوع الدسم

مع وجبة الإفطار يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

الغداء

الاختيار الأول : مكرونه مسلوقة أي كمية(يمكن إضافة كاتشب) + سلطه خضراء أو خضار مسلوق نـي × ني

الاختيار الثاني : بطاطس مسلوقة أي كميه + سلطه خضراء أو خضار مسلوق ني × ني

الاختيار الثالث : أرز مسلوق أي كميه + سلطه خضراء أو خضار مسلوق أو ني× ني

مع وجبة الغداء يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

العشاء

صنف واحد من فاكهه المسموح بها

مع وجبة العشاء يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

الأسبوع السادس

الإفطار ثابت في جميع الأيام

تفاحة + قهوة أو شاي بحليب منزوع الدسم وممكن استخدام بدائل السكر

اليوم الأول

الغداء

ربع دجاجة مشوية أو علبة تونة + ٤ ملاعق أرز أو ٤ ملاعق مكرونة + ٥ ملاعق سلطة

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء

اليوم الثاني

الغداء

علبة تونة مصفاة من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء

العشاء

١٠٠جم بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء + حبة فاكهة (تفاح أو خوخ أو كمثري)

اليوم الثالث

الغداء

٢ شريحة لحم + سلطة خضراء + خضار مسلوق

العشاء

٥ ملاعق جبن قريش أو بيضة مسلوقة + ١ توست رجيم

اليوم الرابع

الغداء

علبة تونة مصفاة من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء أو خضار مسلوق بأي كمية

العشاء

٥ ملاعق جبنه قريش + بيضة مسلوقة + ١ توست رجيم

اليوم الخامس

الغداء

٤ قطع لانشون أو رومي أو ربع دجاجة + سلطة خضراء أو خضار مسلوق+ ١ برتقالة

العشاء

صنف واحد من الفاكهة لا يزيد عن ٣ ثمرات

اليوم السادس

الغداء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

العشاء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

اليوم السابع

الغداء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

العشاء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

ويشرب قبل كل وجبة كوب ماء كبير مع أخذ ٢ حبة ردة أو ٢ معلقة ردة

الرجيم الكيميائي

يتميز هذا النظام باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره إلى النشويات والدهون، وما يؤخذ عليه هو قلة السكريات به، ويتميز هذا النظام باحتوائه على قدر كبير من البروتينات الحيوانية مما يجعله غير مفضل للبدناء فوق الأربعين عاماً وهذا النظام يصلح للبدناء الأصحاء فقط ولا يصلح مطلقاً لمرضى الضغط أو السكر أو القلب

شروط الرجيم الكيمائي

١- ينبغي البدء في هذا النظام إلا بعد أن تكون عزيمتك وإرادتك قوية على الاستمرار فيه لمدة أربعة أسابيع متواصلة، فلا يجوز التوقف أو كسر هذا الرجيم، وإذا حدث ذلك يجب إعادته من بدايته

٢- جميع الفواكه مسموح بها في هذا النظام عدا البلح، العنب، والتين، مع التقليل من تناول المانجو، والموز قدر الإمكان والامتناع نهائيا عن الفواكه المجففة مثل (المشمشية، القراصيا، والزبيب)

٣- لا يتم تناول أي طعام بعد الفواكه إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل، وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة ومن الأفضل تناولها بعد ٣-٤ ساعات من الطعام

٤- يجب أن تكون اللحوم المستخدمة في هذا النظام خالية تماما من الدسم مع تجنب تناول لحوم الضأن

٥- الامتناع تماما عن تناول اللحوم المقلية أو المحمرة وتستبدل بالمسلوق أو المشوي

٦- ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر مثل السويت دايت والسكرول

٧- في هذا النظام يفضل تناول كميات كبيرة من الماء قبل أو بين الوجبات

٨- من المهم إتباع النظام الكيميائي بنفس ترتيب الوجبات ونفس نوعية الطعام مع عدم الإضافة أو التبديل إلا في أضيق الحدود

٩- عند الإحساس بالجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة مثل الخيار أو الخس أو تناول الفواكه مثل البرتقال، الجريب فروت، الشمام، والتفاح. بشرط مرور ٣ ساعات على آخر طعام

١٠- الرياضة عنصر أساسي ومهم مع هذا الرجيم حتى نحقق النتائج المرجوة.. ويفضل المشي في الهواء الطلق

نموذج للرجيم الكيميائي لمدة شهر كامل

الإفطار

موحد فترة الشهر

ثمرة فاكهة (ما عدا البلح، العنب، والتين) + بيضة مسلوقة أو جبن قريش (٥٠ جراماً) أو ثلاث ملاعق فول+ ربع رغيف

اليوم الأول

الغداء

نوع من الفاكهة (برتقال، جريب فروت، أناناس، كمثرى، جوافة، بطيخ، شمام، فراولة)

العشاء

لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام) سلطة خضراء (خيار، طماطم، خس، فلفل،)

اليوم الثاني

الغداء

ثمرة فاكهة (ما عدا الممنوعات) ربع فرخه مسلوقة أو مشوية بدون جلد + طماطم وخيار

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف خبز أسمر + سلطة خضراء

اليوم الثالث

الغداء

جبن قريش أو جبن أبيض منزوع الدسم (٢٠٠ جرام) + طماطم وخيار+ ربع رغيف أسمر

العشاء

لحم مشوي أو مسلوق بدون أي دهون (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء

اليوم الرابع

الغداء

فاكهة صنف واحد (ما عدا الممنوع)

العشاء

لحم مشوي أو مسلوق (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء

اليوم الخامس

الغداء

٢بيضة مسلوقة + خضار سوتيه (كوسة ، خرشوف ، سبانخ ، قرنبيط، فاصوليا)

العشاء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

اليوم السادس

الغداء

فاكهة صنف واحد أي كمية

العشاء

لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

اليوم السابع

الغداء

ربع فرخه مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + خضار سوتيه

العشاء

خضار سوتيه + سلطة خضراء

اليوم الثامن

الغداء

سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة

العشاء

ثمرة فاكهة (ما عدا الممنوعات) – كوب زبادي منزوع الدسم

اليوم التاسع

الغداء

سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة

العشاء

ثمرة فاكهة (برتقال، جريب فروت) + ٢ بيضة مسلوقة

اليوم العاشر

الغداء

خيار وطماطم أي كمية لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام)

العشاء

خضار سوتيه + ٢ بيضة مسلوقة

اليوم الحادي عشر

الغداء

جبن قريش (٢٠٠ جرام) + خضار سوتيه

العشاء

خضار سوتيه + كوب زبادي

اليوم الثاني عشر

الغداء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + طماطم وخيار

العشاء

خضار سوتيه+٢ بيضة مسلوقة

اليوم الثالث عشر

الغداء

لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام) طماطم + خيار

العشاء

سلطة فواكه (ما عدا الممنوعات)

اليوم الرابع عشر

الغداء

ربع فرخه مشوية أو مسلوقة + خضار سوتيه + خيار وطماطم

العشاء

ثمرة فاكهة + ربع فرخه + خيار وطماطم

اليوم الخامس عشر

الغداء

فواكه (ما عدا الممنوعات)

العشاء

فواكه (ما عدا الممنوعات)

اليوم السادس عشر

الغداء

خضار سوتيه + سلطة خضراء

العشاء

خضار سوتيه + سلطة خضراء

اليوم السابع عشر

الغداء

فواكه (ما عدا الممنوع)

العشاء

فواكه (ما عدا الممنوع)

اليوم الثامن عشر

الغداء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

العشاء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

اليوم التاسع عشر

الغداء

لحم مسلوق أو مشوي أو ربع فرخه (٢٠٠ جرام) +خضار سوتيه

العشاء

لحم مسلوق أو مشوي أو ربع فرخه (٢٠٠ جرام) + خضار سوتيه

اليوم العشرون

الغداء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

العشاء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

اليوم الواحد والعشرون

الغداء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

العشاء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

اليوم الثاني والعشرون

الغداء

ثمرة فاكهة

سمك مشوي أو لحم مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء + ربع رغيف

العشاء

ثمرة فاكهة + سمك مشوي أو لحم مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء + ربع رغيف

اليوم الثالث والعشرون

الغداء

ثمرة فاكهة + ٢ قطعة لحم مشوية (٢٠٠ جرام) + طماطم وخيار

العشاء

ثمرة فاكهة + ٢ قطعة لحم مشوية (٢٠٠ جرام) + خبز أسمر (ربع رغيف)

اليوم الرابع والعشرون

الغداء

سمك مشوي أو تونة بدون زيت + طماطم وخيار + خضار سوتيه

العشاء

ثمرة فاكهة + جبن قريش أو جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً) + ربع رغيف

اليوم الخامس والعشرون

الغداء

ربع فرخه مشوية أو مسلوقة + طماطم وخيار

العشاء

جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء + ربع رغيف

اليوم السادس والعشرون

الغداء

ثمرة فاكهة + ربع فرخه + طماطم وخيار

العشاء

جبن قريش (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء

اليوم السابع والعشرون

الغداء

خضار سوتيه أي كمية + سلطة خضراء

العشاء

جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً) أو زبادي منزوع الدسم (علبة صغيرة)
سلطة خضراء أي كمية + ربع رغيف

اليوم الثامن والعشرون

الغداء

سمك مشوي أو تونة بدون زيت (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء + ربع رغيف

العشاء

جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً)، أو زبادي + سلطة خضراء + ربع رغيف

الرجيم الكيميائي ٢

الأسبوع الأول

يوم السبت

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت +٢ بيضة مسلوقة

الغداء

صنف واحد من الفاكهة وبأي كمية شمام، برتقال، تفاح، كمثرى، فراولة، خوخ، بطيخ

العشاء

لحم مشوي خالي من الدهون ماعدا اللحم الضأن

يوم الأحد

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت +٢ بيضة مسلوقة

الغداء

دجاج مسلوق منزوع الجلد + ثمرة برتقال واحدة أو ثمرة جريب فروت + طماطم

العشاء

٢ بيضة + سلطة + توست رجيم + برتقالة واحدة

يوم الاثنين

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + ١-٢ بيضة مسلوقة

الغداء

جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم بأي كمية + ربع رغيف خبز محمص+ طماطم

العشاء

لحم مشوي خالي من الدهون

يوم الثلاثاء

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

صنف واحد من الفواكه وبأي كمية

العشاء

لحم مشوي+ سلطة

يوم الأربعاء

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ٢بيضة مسلوقة

الغداء

٢بيضة مسلوقة+ خضار مسلوق كوسة أو فاصوليا

العشاء

سمك أو جمبرى مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء + برتقالة واحدة أو ثمرة جريب فروت

يوم الخميس

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت +٢ بيضة مسلوقة

الغداء

صنف واحد من الفواكه وبأي كمية

العشاء

لحم مشوي + سلطة

يوم الجمعة

الإفطار

نصف برتقالة + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

دجاج مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق + برتقالة واحدة

العشاء

خضار مسلوق

الأسبوع الثاني

يوم السبت

الإفطار

نصف برتقالة + ١بيضة مسلوقة

الغداء

٢ بيضة مسلوقة + سلطة

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقالة

يوم الأحد

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت

الغداء

لحم مشوى + سلطة

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقالة

يوم الاثنين

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ١-٢ بيضة مسلوقة

الغداء

لحم مشوي + خيار

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقالة واحدة

يوم الثلاثاء

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + ١- ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش أو جبن أبيض + خضار مسلوق

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق + طماطم

يوم الأربعاء

الإفطار

نصف برتقالة + ١- ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

سمك أو جمبرى

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق

يوم الخميس

الإفطار

نصف برتقالة + ١ – ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

لحم مشوى + برتقالة

العشاء

سلطة فواكه

يوم الجمعة

الإفطار

نصف برتقالة + ١ – ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

دجاج مسلوق أو مشوى + طماطم + خضار مسلوق+ برتقالة

العشاء

دجاج مسلوق + طماطم + برتقالة واحدة

الأسبوع الثالث

يوم السبت

طوال اليوم أي نوع من الفواكه ما عدا "العنب، المانجو، التمر، الموز، والتين

يوم الأحد

طوال اليوم أي نوع من الخضراوات

يوم الاثنين

طوال اليوم أي نوع من الفاكهة وأي نوع من الخضار المسلوق وأي نوع من السلطة بأي كمية وفى أي وقت

يوم الثلاثاء

سمك أو جمبرى مشوى أو مسلوق بأي كمية وسلطة خس+ جرجير فقط

يوم الأربعاء

لحم مشوى أو مسلوق خالي من الدهون ما عدا اللحم الضأن

يومي الخميس والجمعة

فاكهة صنف واحد وأي كمية في أي وقت

الأسبوع الرابع

الكمية المذكورة في كل يوم توزع على اليوم بدون موعد محدد ولكن بدون أي زيادة

يوم السبت

٤ شرائح لحم مشوى أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة + ٣ ثمرات طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة

يوم الأحد

٢ شريحة لحم مشوية + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار+ قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة أو ثمرة جريب فروت + ثمرة فاكهة

يوم الاثنين

ملعقة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم + ٢ ثمرة خيار+ ٢ ثمرة طماطم+ علبة تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء+ طبق صغير خضار مسلوق+ ربع رغيف بلدي+ برتقالة واحدة

يوم الثلاثاء

نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة متوسطة الحجم

يوم الأربعاء

ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٢ بيضة مسلوقة + خس + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار+ برتقالة واحدة

يوم الخميس

٢ صدر دجاجة مسلوقة + ثمن كيلو جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم + ٢ ثمرة طماطم + ٢ ثمرة خيار+ ربع رغيف بلدي + كوب زبادي منزوع الوجه + ثمرة فاكهة

يوم الجمعة

ملعقتان من الجبن القريش أو الجبن الأبيض بدون دسم + ٢ ثمرة خيار+ ٢ ثمرة طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت + طبق صغير خضار مسلوق + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة

رجيم ١٠ كيلو في أسبوع مع طحين بذرة الكتان

إن النقص في هذا النظام نقص حقيقي لأنه يتم من دهن الجسم لذا ليس من السهل إعادة تكوينه في فترات قصيرة لذلك يبقى الشخص دون زيادة لفترات طويلة جدا طالما حافظ في أكله على نظام متوازن وقلل من السكريات والدهون وإن النقص وأن كان كبيرا لا يؤثر على أي من القياسات الحيوية داخل الجسم ولا يؤثر على الصحة ما دام المتعالج يأخذ الحيطة بتناول الوجبات الموجودة فيه دون حذف الوجبات يصلح لجميع الأعمار ولا ضرورة للفيتامينات مع ضرورة الالتزام بالوجبات المذكورة دون تعديل مع العلم إن حيز المعدة يبدأ في النقصان بالتدريج فيجد الشخص نفسه يصل إلى مرحلة الشبع بسرعة شديدة وإحساس بالحيوية حين يتعود الجسم على هذا النظام وسوف نستخدم في هذا الرجيم مطحون بذرة الكتان مع السلطة أو الزبادي

التعليمات في هذا الرجيم

- مسموح تناول خس أو خيار بين الوجبات (اختيار صنف واحد) ولكن قبل الوجبة بساعتين
- الزبادي هو زبادي أكتيفيا لأنه يساعد على الهضم الجيد وتحسين عملية شد الجسم
- عدم استهلاك الحلويات لأنها تعمل على قتل هذا الرجيم وأيضا بطء في نزول الوزن
- غير مسموح مشروبات الدايت لأنها بالغالب تكون تجارية وتؤثر على البرنامج
- عدم استهلاك السكر العادي ويرجى استخدام سكر دايت ومنهم
- محاربة الإمساك قدر الإمكان وتناول الإعشاب المسهلة
- مسموح شرب القهوة والشاي والإعشاب (بدون سكر)
- عمل رياضة مدة ربع ساعة وهي المشي فقط
- تناول الطعام ببطء حتى تحس بالشبع السريع
- شرب ٨ أكواب من الماء يوميا وأكثر

الفطور اليومي

٢ بيضة مسلوقة + حبة خيار + مرتديلا حسب الرغبة أو جبنه قريش

السبت

الغـداء

صحن سلطة بدون طماطم وجزر

والسبب أن الطماطم فيها أملاح وتحبس سوائل الجسم والجزر غني بالسعرات التي من شأنها تقوم بعمل في بطء نزول الوزن

العشاء

لحم مشوي (قطعة ستيك) خالية من الملح وزبادي الأكتيفيا

الأحد

الغداء

دجاج مسلوق أو مشوي وأكتيفيا بملعقة من مطحون بذرة الكتان

العشاء

٢ بيضه مسلوقة + سلطه (خيار، خس ، فلفل اخضر وملفوف وبقدونس)

الاثنين

الغـداء

جبن قريش أو جبن منزوع الدسم مقدار ٨٠ جم

العشاء

لحم مشوي أو مفروم أو صدر دجاجة مسلوق أو مشوي

الثلاثاء

الغداء

حبه كيوي أو حبتين

العشاء

علبة تونة بالماء وإذا كان فيها زيت يجب أن يصفى مع لبن أكتيفيا ومعلقة صغيرة مطحون بذرة الكتان

الأربعاء

الغـداء

خضار مسلوق ويجب عدم إضافة الملح إلا بكمية بسيطة

العشاء

سمك أو جمبري أو تونة مصفاة من الزيت + سلطه مع لبن أكتيفيا

الخميس

الغـداء

لحم مسلوق وسلطة بملعقة من مطحون بذرة الكتان

العشاء

صحن شاورما بدون خبز (فقط هذا اليوم)

الجمعة

الغـداء

دجاج مسلوق + صحن سلطة خضراء + لبن أكتيفيا

العشاء

مرتديلا بقري (٣ شرائح) لبن أكتيفيا

رجيم ١٠ كيلو في ٨ أيام

اليوم الأول والثاني

الإفطار

نصف تفاحة

الغداء

٢تفاحة

العشاء

تفاحة فقط

اليوم الثالث والرابع

الإفطار

نصف علبة زبادي لايت

الغداء

علبة ونصف زبادي لايت

العشاء

نصف علبة زبادي

اليوم الخامس والسادس

الإفطار

نسكافيه ممكن سكر دايت

الغداء

طبق خس مقطع وعليه ليمونة

العشاء

مثل الغداء

اليوم السابع والثامن

الإفطار

نسكافيه

الغداء

٢ صدر دجاجة مشوي أو مسلوق

العشاء

١ صدر دجاجة مشوية

رجيم الماء لمدة أسبوع

هل سأشرب ماء فقط بالطبع لا ومن المستحيل أن يوجد نظام غذائي يعتمد على المـــاء فقــط لأنه سيكون وسيلة لموت البطيء ، ولكن هذا النوع من الرجيم يسمى بذلك لاعتمـــاده علـــى الماء بصورة أكبر وبطريقة منظمة وله مواعيد وبدرجة حرارة معينة إلى جانب الطعام المنظم حتى يعطى النتيجة المرغوبة وقد انتشر في الآونة الأخيرة الكثير من الـــرجيم الـــذي يـــسمى برجيم الماء وبالطبع نتائج كلا منهما مختلفة والميزة المشتركة أنه سريع في خسارة الـــوزن وإليك عده أنواع مختلفة من رجيم الماء تختلف في المدة والنتيجة الاستمرار طـــوال فتـــرة الرجيم على شرب ٢ كوب من الماء ويطبق نظام الإفطار والغذاء والعشاء على نمـــط واحـــد لمدة أسبوع الإفطار يكون بعد نصف ساعة من شرب الماء

الإفطار

٢ كوب ماء

توست + بيضة مسلوقة + برتقالة أو جريب فروت

بعد ثلاث ساعات من الإفطار يتم شرب كوب ماء كبير + تفاحة أو خس

الغذاء

٢ كوب ماء كبير

+ لحم أو سمك أو تونة مشوي أو مسلوق بأي كمية مع نزع الجلد من الدجاج

+ سلطة بأي كمية

بعد ثلاث ساعات من الغذاء يتم تناول كوب ماء كبير + تفاحة

العشاء

٢ كوب ماء كبير

+ لحم أو دجاج أو تونة أو سمك مشوي أو مسلوق بأي كمية

+ خضار مسلوقة أو مشوى+ سلطة

رجيم الماء لمدة ٦ أيام

انه يفقد من الوزن حوالي ٧- ٨ كيلو في خلال ٦ أيام وهو أكثرهم تعقيدا

يبدأ اليوم الأول

بشرب كوب ماء دافئ على الريق ثم بعد ساعة

الإفطار

تناول بيضة مسلوقة مع قطعة توست

الغداء

شرب ٢ كوب ماء دافئي قبل الأكل ثم تناول طبق شوربة خضار و ٢ قطعة لحم مشوية مع قطعة توست

بعد الغذاء بساعة أكل أي نوع من الفاكهة

العشاء

تناول كوب عصير برتقال مع كوب زبادي منزوع الدسم

اليوم الثاني

يبدأ بشرب ٢ كوب ماء دافئ وبعد ساعة

الإفطار

يتم تناول كوب شاي باللبن مع بيضة مسلوقة

الغداء

شرب كوب ماء دافئ وطبق شوربة فراخ ونصف فرخه مسلوقة وطبق سلطة خضراء مع قطعة توست رجيم

وبعد ساعة من الغداء يتم تناول كوب عصير من البرتقال

العشاء

كوب لبن خالي الدسم و أي نوع من الفاكهة

اليوم الثالث

يتم تناول ٢ كوب ماء دافئ وبعده بساعة

الإفطار

قطعة جبن قريش وقطعة من توست الرجيم

الغداء

يتم تناول ٣ أكواب ماء دافئ وطبق خضار باللحم المفروم وقطعة توست رجيم و٣ملاعق أرز

بعد الغذاء بثلاث ساعات يتم شرب كوب ماء دافئ

العشاء

يتم تناول بيضة مسلوقة أو ٣ ملاعق فول بالليمون والبهارات مع قطعة من التوست

اليوم الرابع

يبدأ بشرب ٣ أكواب ماء دافئ

الإفطار

٣ ملاعق فول بالليمون والبهارات

يتم شرب ٢ كوب ماء دافئ قبل الغداء بساعة

الغداء

يتم تناول شوربة سمك مع طبق سلطة خضراء و٣ سمكات مشوية و٣ ملاعق من الأرز

العشاء

يتكون من كوب ماء دافئ مع كوب زبادي منزوع الوجه و ٢ ثمرة فاكهة متوسطة الحجم

اليوم الخامس

الإفطار

شرب ٣ أكواب ماء دافئ مع قطعة جبن أبيض خالي الدسم مع قطعة توست رجيم وكوب

شاي باللبن بدون سكر

الغداء

شرب ٣ أكواب ماء دافئ مع طبق شوربة لحم منزوع الدهن و ٣ قطع لحم مشوية

العشاء

شرب ٢ كوب ماء دافئ وبيضة مسلوقة وقطعة توست رجيم أو كوب لبن منزوع الدسم

اليوم السادس

الإفطار

شرب ٤ أكواب ماء دافئ وكوب عصير فواكه طبيعية أو كوب شاي

الغداء

شرب ٢ كوب ماء دافئ لحم مشوي أو سمك مشوي منزوع دهن أو جلد + سلطه خضراء

العشاء

شرب ٢ كوب ماء دافئ + كوب زبادي منزوع الدسم + عصير برتقال

رجيم ينقص ١٥ كيلو في أقل من أسبوعين

اليوم الأول والثاني

الإفطار

٣ قطع لانشون + جبنه قريش + جبن موزاريلا أي نوع ملئ فنجان صغير

الغذاء

خضار وكوب أرز

قبل العشاء : تفاحه

العشاء

سلطة + خيار وكوب مكرونة مسلوقة

اليوم الثالث والرابع

الإفطار

٢ بيضة + ١ شيدر + موزاريلا ملئ فنجان صغير

الغذاء

تونة وسلطة وخيار

العشاء

خضار وكوب أرز مسلوق + برتقالة

اليوم الخامس والسادس

الإفطار

فول بدون زيت ٤ملاعق وسلطة

الغذاء

سلطة خضار وكوب أرز مسلوق + تفاحة

العشاء

٣ ثمرات فاكهة + خيار

ملاحظة

ممنوع الرياضة إلا بعد أن افقد ١٠ كيلو

مع تكرار البرنامج

رجيم ٥ أيام ممتاز

الرجيم مدته خمس أيام ينقص خلالها الوزن ٢ إلى ٣ كيلو جرام . مسموح بالشاي والقهوة بدون سكر يتبع كما هو ولا يستبدل بشي أخر ولا يكرر الرجيم إلا بعد ٣ أيام .

اليوم الأول

الساعة ٨ كوب ماء + ٢ قطعة توست + عسل أو مربى للرجيم

الساعة ١٠ كوب ماء + موزه

الساعة ١٢ كوب ماء + كوب زبادي

الساعة ٢ كوب ماء + علبة تونة + أربع ملاعق سلطة

الساعة ٤ كوب ماء + توست مدهونة بجبنه قريش

الساعة ٦ كوب ماء + تفاحة

الساعة ٨ كوب ماء + صحن سلطة وحبة بطاطا مسلوقة وصحن سلطة

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الثاني

لا ننسى كوب الماء مع كل وجبة

الساعة ٨ شريحة توست + عسل أو مربى رجيم

الساعة ١٠ تفاحة أو عشر حبات فراولة

الساعة ١٢ كوب زبادي

الساعة ٢ ربع دجاجة + أربع ملاعق سلطة

الساعة ٤ صحن خضار أو صحن سلطة

الساعة ٦ تفاحة

الساعة ٨ علبة تونة + صحن سلطة

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الثالث

لا ننسى كوب الماء مع كل وجبة

الساعة ٨ شريحة توست + عسل أو مربي رجيم

الساعة ١٠ برتقالة

الساعة ١٢ أربع ملاعق جبنه

الساعة ٢ علبة تونة + صحن سلطة

الساعة ٤ تفاحة

الساعة ٦ شريحة جبنه شيدر

الساعة ٨ ربع دجاجة + صحن سلطة

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الرابع

كوب ماء مع كل وجبة

الساعة ٨ شريحة توست + عسل أو مربي رجيم

الساعة ١٠ برتقالة

الساعة ١٢ طبق خضار

الساعة ٢ ٢ بيضة مسلوقة + صحن سلطة

الساعة ٤ تفاحة أو برتقالة

الساعة ٦ شريحة جبن شيدر

الساعة ٨ شريحة لحمة + صحن سلطة

الساعة ١٠ كوب زبادي

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الخامس

كوب ماء مع كل وجبة

الساعة ٨ توست + عسل أو مربى رجيم

الساعة ١٠ برتقالة أو عشر حبات فراولة

الساعة ١٢ شريحة توست + جبنه

الساعة ٢ طبق شوربة خضار أو صحن سلطة

الساعة ٤ قطعة بسكويت دايجستف

الساعة ٦ شريحة جبن شيدر

الساعة ٨ ربع دجاجة مشوية + صحن سلطة + عصير جريب فروت

قبل النوم كوبين ماء

رجيم الإعشاب ٥ أيام

أسرع رجيم أعشاب يمكنك أن تقوم به هو رجيم الأيام الخمسة وهو رجيم يستمر لمدة خمسة أيام فقط، تستطيع فيه التعود على نظام غذائي قليل السعرات متوازن غذائياً يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائي المنشود، ويشترط الاستمرار على منــوال الــرجيم بعـد الانتهاء منه لتثبيت الوزن الجديد، ويمكنك خلال خمسة أيام أن تفقد من ٢ إلى ٣ كجم

في اليوم الأول

الإفطار

كوب من شاي الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال

بيضة واحدة مسلوقة + شريحة خبز أسمر محمص + شاي أو قهوة بدون سكر

الغداء

شوربة أعشاب ساخنة + قطعة خبز + قطعة جبن بدون دسم ١٠٠ جرام + كوب من عصير الليمون أو شاي الأعشاب

عند الشعور بالجوع يمكن تناول خسة طازجة أو كوب من عصير الطماطم

العشاء

كوب من عصير العنب + ١٠٠ جرام من السمك المشوي + شريحة خبز + سلطة خضراء طازجة + شاي أو قهوة بدون سكر

في اليوم الثاني

الإفطار

كوب عصير الأعشاب الطازج أو شاي الأعشاب أو نصف ثمرة جريب فروت أو كوب عصير ليمون دافئ + نصف كوب من الحليب خالي الدسم

الغداء

شوربة أعشاب + ١٠٠ جرام من البفتيك الأحمر + قطعتان من التوست + سلطة خضراء خس ، طماطم ، + شاي أو قهوة بدون سكر

العشاء

نصف كوب عصير طماطم + قطعة خبز جافة محمصة + ١٠٠ جرام مع جبن خالي الدسم + خس + كوب شاي أو قهوة، ويمكن لهدوء الأعصاب تناول كوب من الحليب،

اليوم الثالث

الإفطار

عصير جريب فروت أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب بابونج كامومبل + بيضة مقلية قطعة توست + سلطة خضراء + خس + وطماطم

الغداء

شوربة خضار بالأعشاب الدافئة وشريحة من لحم الدجاج أو اللحم البقرى "مسلوقة أو بفتيك" ١٠٠ جرام خبز +١٠٠ جرام سلطة خضراء + ثمرة تفاح أو جريب فروت

العشاء

نصف كوب من الكريز والموز المقطع مضروب في الخلاط + شريحة من فخذ دجاج مشوي بدون جلد + خبز محمص، ويمكن أيضاً تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكريز الطازج أو موزه واحدة لا أكثر أو شرائح من الشمام حوالي ٢٠٠ جرام أو ٢٠٠ جرام كرفس أو خس

اليوم الرابع

يمكن تكرار ما حدث تماماً في اليوم الأول.. من الرجيم في وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء واختيار ما يروق لك من الأطعمة أو الشوربة التي تساعد على إنقاص وزنك الزائد

اليوم الخامس

يمكنك تكرار ما تتناوله في اليوم الثاني.. أو الثالث.. من الرجيم حسب الرغبة مع مراعاة عدم تكرار الوجبات واختيار ما تشتهيه نفسك فقط خلال هذا الرجيم تستطيع تناول وجبات تعطيك حوالي "١١٠٠ سعر حراري"

ملحوظة

عند الإحساس بالجوع بين الوجبات يمكن تناول شمامة صغيرة أو بعض أوراق الخس أو الكرفس أو خيارة

أسرع رجيم غذائي

يمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصف الكيلو من وزنك في يومين فقط وطبقاً لما يقوله هؤلاء الخبراء لا ينبغي أن تكرر هذا الرجيم أكثر من مرة واحدة في الشهر.. وينصحونك بأن تبدأه يوم الخميس مساءً وتنتهي منه مساء السبت وبمنتهى الكرم يسمح لك هؤلاء الخبراء ب"١٥٠" مليجراماً من اللبن منزوع الدسم، بالإضافة إلى ١٥ جرامًا من أي جبن تحبه بشرط أن يكون منزوع الدسم أو مربى منخفضة السعرات، وشريحة خبز يوميًا وينصحونك أيضاً بتناول ٧ أكواب من الماء كل يوم

الخميس

العشاء

نصف ثمرة جريب فروت أو نصف ثمرة برتقال كبيرة + ٧٥ جرام سمك مشوي مع طبق سلطة كبير مكون من خيار وطماطم و١٠٠ جرام سلطة فواكه

الجمعة

الإفطار

١٢٠ ملليجرام عصير فواكه غير محلي

موزه صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادي بدون دسم

شريحة خبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل

الغداء

١٧٥ جرام بطاطس مشوية أو في الفرن مع ١٥٠ جرام فاصوليا

و٢٥ جرام جبن نصف دسم

طبق كبير سلطة خضراء

تفاحة متوسطة

العشاء

١٧٥ جرام سمك مطهي في الفرن بعد تتبيله بالليمون

٧٥ جرام أرز مسلوق

١٠٠ جرام كوسة و ١٠٠ جرام نوع آخر من الخضراوات مسلوقة

شريحتان من الأناناس من العصير الطبيعي

٦٠ جرام جبن قريش

السبت

الإفطار

١٢٠ ملليجرام عصير برتقال أو جريب فروت بدون سكر

٢٥ جرام كورن فليكس مع ١٢٠ ملليجرام لبن منزوع الدسم

الغداء

٢٥ جرام لحم بارد أو صدر دجاج

٥٠ جرام جبن منزوع الدسم

ثمرة طماطم كبيرة

خس كما يحلو لك

العشاء

نصف ثمرة جريب فروت أو نصف برتقالة كبيرة

شريحة لحم متوسطة " بدون دهون " مشوية

١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة

طماطم مشوية مع خضراوات

١٠٠ جرام فاصوليا مسلوقة

٢ كوب عصير ليمون

برنامج مايو كلينيك لتخفيف الوزن

عند إتباعك هذا الرجيم هناك عدة نقط هامة جدا يجب إتباعها .عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام. شرب لتر ونصف اللتر (٦ كوبا) من الماء بين الوجبات يوميا .عدم إتباع هذا البرنامج أكثر من ١٣ يوم ويجب العودة للأكل الطبيعي في اليوم الرابع عشر من الممكن أن تفقد ٥ – ٧ كيلو عند إتباع هذا البرنامج

اليوم الأول

صباحا: قهوة بدون سكر

ظهرا: ٢ بيضة مسلوقة + قليل من السبانخ مسلوقة بالماء + حبة بندورة

مساء: قطعة ستيك كبيرة + سلطة بزيت الزيتون والليمون

اليوم الثاني

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر قليل + قطعة بسكويت بدون سكر

ظهرا: قطعة ستيك كبيرة + سلطة فواكه مقدار كوب صغير+ كوب زبادي

مساء: لا شيء

اليوم الثالث

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر قليل + قطعة بسكويت بدون سكر

ظهرا: بيضة مسلوقة + قليل من الكرفس(أو الزهرة أو البروكلي) مطبوخة بالماء مع قليل من الزبد + حبة بندورة + حبة (يوسفي)

مساء: ٢ بيضة مسلوقة + قطعة ستيك صغيرة + القليل من السلطة

اليوم الرابع

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر قليل + قطعة بسكويت بدون سكر
ظهرا: بيضة مسلوقة + كوسة مسلوقة مع قليل من الزبد والماء + قطعة سمك صغيرة
مساء: سلطة فواكه مقدار كوب + زبدية لبن زبادي صغيرة

اليوم الخامس

صباحا: جزر مطبوخ مع قليل من الزبد والماء + ليمون
ظهرا: قطعة سمك كبيرة مشوية (من غير دهون) + حبة بندورة
مساء: قطعة ستيك كبيرة + سلطة بقدونس مع بصل وليمون وقليل من الزيت

اليوم السادس

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر دايت + قطعة بسكويت بدون سكر
ظهرا: قطعة دجاج مقلية أو مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء
مساء: ٢ بيض مسلوقة + زبدية صغيرة من الجزر المسلوق أو المشوي

اليوم السابع

صباحا: شاي بدون سكر
ظهرا: قطعة فخذ مشوية + فواكه
مساء: لحوم مشوية أو مسلوقة حسب ما تشاء + سلطة خضراء

أسرع أنواع الرجيم رجيم السوائل

قد بدأ إتباعها منذ عام ١٩٧٠م لكنها اكتسبت سمعة سيئة آنذاك بسبب عدم تطبيقها بشكل سليم. بينما فعلاً تتسبب أغذية سائلة كثيرة في خسارة الوزن الزائد في البداية ، لكن هذه الميزة هي في الواقع عقبة كبيرة لنجاح البرنامج على المدى البعيد لأن عملية التمثيل الغذائي تتباطأ عندما يحاول الجسد أن يحصل على الطاقة ، وهذا التباطؤ قد يؤدي إلى صعوبة فقدان الوزن أو عدم القدرة على الحفاظ على خسارة الوزن على المدى البعيد

مشاكل غذاء السوائل

معظم النّظم الغذائيّة السائلة منخفضة جدًّا في السّعرات (البعض يقتصر على ٥٠٠ إلى ٨٠٠ سعرات في اليوم). وبالرغم من احتواؤها على فيتامينات ومعادن ، لكنها تفتقد الألياف والمواد المضادة للأمراض والموجودة في الفواكه والخضروات والحبوب. بشكل عام هذا البرنامج الغذائي من أهدافه فقدان الوزن السريع وكثيراً ما يتبعه الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن وعليهم فقدانه لإجراء عملية جراحية...ويبدأ البرنامج ببرنامج يومي يعتمد على السوائل ثم يبدأ بإدخال بعض الأغذية الصلبة إليه تدريجياً...أما الطريقة الأخرى هي بتناول السوائل فقط كوجبة أو وجبتين يومياً مع مراعاة أن تكون بقية الوجبات العادية سعراتها منخفضة

نموذج من برنامج رجيم السوائل

الإفطار

قهوة & بين الوجبات • كوب الماء • تفاحة

الغداء

عصير تفاح أو توت مخفوق

بين الوجبات • شاي بدون سكر • فراولة مقطّعة

العشاء

من ٤ إلى ٦ أوقيّات من الدّواجن والسّمك أو اللّحم الغير السّمين • نصف بطاطا البطاطس مطبوخة بالفرن • خضروات مطهوّة بالبخار • طبق كبير سلطة

الحلوى : فاكهة

ملحوظة : ضرورة شرب ٨ أكواب من الماء على مدار اليوم

رجيم العصير

عصير التفاح والبرتقال

المكونات

ثمار تفاح طازجة ٢٢٥ جراما وثمار برتقال طازجة ٣٥٠ جراما والتجهيز تقطع ثمار التفــاح إلي قطع صغيرة وينزع منها البذور ثم توضع في الخلاط تقشر ثمــار البرتقــال وتــستخرج بذورها وتقطع لأجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط يضاف مقدار مناسب من الماء للثمــار ثــم تخلط جيدا يحفظ العصير في الثلاجة أو يبقي غير مثلج علي أن يضاف إليه بعض قطع الــثلج عند التناول

عصير الفراولة والتفاح

المكونات

ثمــار فراولــة ١٠ حبــات متوســطة الحجــم ثمــار تفــاح ٣ ثمــار متوســطة الحجــم
التحضير: توضع ثمار الفراولة في الخلاط تقطع ثمار التفاح إلي أجزاء صغيرة وتوضــع فــي الخلاط يضاف مقدار قليل من الماء وتخلط الثمار جيدا

عصير البنجر والكرفس

المكونات

٢عود من الكرفس نصف ثمرة بنجر متوسطة الحجم ثمرة برتقال بضعة أوراق من البقدونس
التحضير: تقشر ثمار البرتقال ثم يستخرج منها البذور وتقطع لأجزاء صغيرة وتوضــع فــي الخلاط تقطع أعواد الكرفس وتوضع مع البنجر والبقدونس في الخلاط يضاف مقدار قليل مــن الماء وتخلط المكونات جيدا يصب الخليط فوق قطع ثلج بإناء ويقدم مثلجا

عصير الجزر و الكرفس والتفاح

المكونات

٢ ثمرة جزر متوسطة الحجــم عــود كــرفس كبيــر ٣ ورقــات مــن الكزبــرة الخــضراء
التحضير: تقطع ثمار الجزر والتفاح وعود الكرفس إلي أجزاء صغيرة وتوضع فــي الخــلاط تضاف أوراق الكزبــرة الخــضراء ومقــدار قليــل مــن المــاء وتخلــط المكونــات جيــدا يمتاز هذا العصير باحتوائه علي نسبة كبيرة من فيتامين أ

الرجيم النباتي

ينزل سبعة كيلو جرامات في أسبوعين

الأشخاص النباتيون يميلون إلى أكل الخضار من دون اللحوم. والرجيم النباتي وضع خصيصًا لهم لاستجابة جيدة كبقية برامج الرجيـم، كما يمكن التخلص من نصف كيلو في اليوم الواحد عـلى أن تتبع هذا الرجيم مدة ١٤ يومًا. ثم تعتمـد إرشادات للمحافظة على الرشاقة والوزن هذا الرجيم يناسب الأشخاص الذين يفضلون الخضار فقط.

الخضراوات الممنوعة أثناء الرجيم

الفاصوليا اليابسة – العدس – البسلة اليابسان – البطاطا الحلوة – الأفوكادو

الإفطار كل يوم

فاكهة موسمية أو جريب فروت نصف ثمرة + قطعة خبز أسمر + ملعقة عسل

قهوة أو شاي بدون سكر

اليوم الأول

الغداء

حساء الجزر أو الكوسة + جبن أبيض خالي من الدسم + لوبيا مسلوقة نصف كوب + رأس بطاطا مشوية

تفاحة مع ٤ حبات جوز + قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

سلطة خضار مشكلة بدون زيت + قطعة خبز أسمر + برتقالة

شاي أو عروق الكرز أو بابونج بدون سكر

اليوم الثاني

الغداء

٦ أوراق خس أو ملفوف + فاكهة طازجة مشكلة + قطعة خبز أسمر+ قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

سوتيه الجزر سلطة مشكلة "خس، طماطم، خيار، بقدونس، نعناع، فجل، زيتون ٤ حبات حامض،ملح،ملعقة زيت نباتي + شاي أو أعشاب كما ورد في عشاء اليوم الأول

اليوم الثالث

الغذاء

طماطم محشوة بالجبن + قطعة خبز أسمر + جزر أو ٢ ثمرة كوسة مسلوقة

قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

القرنبيط + سلطة مشكلة + قطعة خبز أسمر

شاي أو أعشاب بدون سكر

اليوم الرابع

الغذاء

سلطة مؤلفة من جبن أبيض، بصل أخضر مفروم، خيار، فجل زيتون، خس

قطعة خبز أسمر + تفاحة + قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

باذنجان مشوى

سلطة مشكلة حسب الرغبة

فاكهة طازجة على شكل سلطة مع عصير الليمون أو الحامض وأوراق النعناع

شاي أو أعشاب بدون سكر

اليوم الخامس

الغذاء

جبن أبيض خالي أو قليل الدسم + أوراق خضراء "سبانخ أو خس أو ملفوف

قطعة خبز أسمر + فاكهة تفاح أو أجاص أو أناناس

قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

حساء البصل

خضراوات مطهوة أو مسلوقة بقليل من الزبد

تفاحة

شاي أو قهوة بدون سكر

اليوم السادس

الغداء

جبن طازج مع أوراق خضار خس، ملفوف، فجل، بقدونس

سلطة فاكهة مشكلة حسب الرغبة + قطعة خبز أسمر

قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

خضار مسلوق مشكل

تفاح أو أجاص

شاي أو أعشاب بدون سكر

اليوم السابع

الغداء

طماطم محشوة بالجبن والبقدونس

بطاطس بوريه أو مشوية عند نضجها تضاف قطعة صغيرة من الزبد

فاكهة طازجة مشكلة

قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

سلطة الخس والطماطم

أناناس طازج

شاي أو أعشاب بدون سكر

الرجيم النباتي الحيواني

الإفطار

كوب من الحليب الخالي من الدسم والسكر
٢ ملعقة كبيرة من الزبادي أو ٣٥ جرام جبنه أو بيضة
ثمرة طماطم واحدة أو خيارة أو ورقتان من الخس + ربع رغيف من الخبز

الغداء

٩٠ جرام من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك
فنجان من النشويات (أرز ، بطاطا ، فول ، حمص ، عدس ، فاصوليا ، بازلاء ، مكرونة ، ذرة ، قمح)
طبق متوسط من السلطة + فنجان من الخضار المطبوخ
فاكهة (برتقالة، أو تفاحة)

العشاء

٦٠ جرام من لحوم أو دجاج أو أسماك أو ٤ ملاعق كبيرة من الجبن
نصف فنجان من النشويات أو فنجان من النشويات + ربع رغيف من الخبز
فنجان ونصف الفنجان من الخضار (المطبوخ أو النيئ)
فاكهة (تفاحة ، أو برتقالة)

وهذه الوجبات الثلاثة تعطي ١٢٠٠ وحدة حرارية وهي تساعد على إنقاص الوزن بمعدل ٤ كيلو جرام في الشهر الواحد

كما أن أفضل نظام غذائي لإنقاص وزن من الجسم هو النظام النباتي مع مشتقات الغذاء الحيواني مثل البيض واللبن الحليب فالبيض واللبن يحتويان على كثير من المواد الذي يحتاجها الجسم

رجيم الحبوب والبقوليات

يعتمد هذا الرجيم الغذائي على تناول الحبوب والبقول كوجبات أساسية لمدة أربعة أسابيع متواصلة مع مراعاة الحركة والنشاط وممارسة أبسط أنواع الرياضة وهي المشي على الأقل إلى جانب بعض تدريبات الرشاقة الخفيفة والاتجاه إلى هذا النوع من الرجيم الغذائي أنتشر في أوروبا بصفة خاصة في فرنسا بعد أن أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الحبوب والبقول كوجبات غذائية أساسية ورئيسية يحافظ على الوزن ويضعه في قالب رشيق وحذرت هذه الدراسة من تناول اللحوم والطيور أثناء فترة الرجيم وتناول الأعشاب كشراب وأكدت تلك الدراسات العملية أيضاً أن البقول والحبوب تغني تماماً عن الأكل الدسم وتحافظ أكثر على الصحة والوزن وتفقده الدهون التي تسبب السمنة والبدانة. وتوصي الدراسة بضرورة تواجد أطباق السلطة الخضراء بصفة أساسية على مائدة رجيم الحبوب والبقول، كما تؤخذ مشروبات الأعشاب بصفة أساسية بين الوجبات

أهم أطباق رجيم الحبوب والبقول الرئيسية

سلطة القمح

وتتكون من قمح مسلوق، جزر، وخضراوات مسلوقة وإذا لزم الأمر تناول بروتين حيواني في الغداء فليكن قطعتين من الجمبري

سلطة الذرة

وتتكون من ذرة مسلوقة وعليها عصير طماطم وقطع من شرائح الطماطم المسلوقة إلى جانب أوراق الخس الأخضر أو الفجل أو الجرجير

ويراعى تناول عصائر الأعشاب على الريق قبل الإفطار وتناول الأطعمة التي تساعد على التغلب على الأرق

مثل

خفق كوب من اللبن الدافئ المضاف إليه ملعقة بجميع مشتقاتها (خالية الدسم)، والزبادي والخضراوات الطازجة والتخفيف نهائياً من أكل المخللات، وينصح أثناء هذا الرجيم بضرورة عمل موازنة في جميع أنواع الطعام للحفاظ على وجود فيتامين (ب) المركب في الجسم.

تدريبات الرشاقة أثناء عمل رجيم الحبوب والبقول

وأفضل وأسهل تدريبات الرشاقة التي يمكن القيام بها أثناء عمل رجيم الحبوب والبقول بعض تمارين الإحماء الخفيفة، التي تبدأ بالتدريبات الآتية

الوقوف والقدمان متباعدتان دون الضغط على الركبتين وشد عضلات البطن والأرداف والظهر مستقيم والأكتاف مستقيمة والرقبة مستقيمة والذراعان إلى أسفل وأخذ نفس عميق نبدأ بتدريب خفيف لرفع الكتفين والبدء بالكتف اليمنى باتجاه الأذن ثم إرجاعها إلى وضعها السابق وتكرار ذلك بالنسبة للكتف الأيسر وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل كتف التدريب الذي يليه هو دوران الكتفين برفع الكتف اليمنى إلى أعلى والقيام بحركة دائرية إلى الخلف ثم إعادتها إلى وضعها السابق وتكرار ذلك بالنسبة للكتف الأيسر وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل كتف

التدريب الذي يليه هو تحريك الذراعين بحركة دائرية ويتم برفع الذراع اليمنى إلى أعلى وإلى الأمام ثم القيام بتحريكها دائرياً إلى الخلف ثم إعادتها إلى الجنب وتكرار ذلك مع الذراع الأيسر وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل ذراع ولابد من القيام أيضاً ببعض التدريبات الخفيفة للبطن والتي من أهمها القفز مع رفع القدم التي لا تقف عليها إلى الخلف بقدر المستطاع وإعادة ذلك ٢٠ مرة لكل قدم يمكن ختام سلسلة التدريبات الخفيفة برفع الركبتين وذلك بوضع اليد على الأرداف ثم القيام برفع الركبة اليمنى إلى أعلى ثم إرجاعها وتكرار التمرين للركبة اليسرى مع مراعاة أن تكون الرجل المستندة عليها مستقيمة ومسترخية وتكرار التمرين (١٠) مرات

رجيم للأجسام العنيدة

في وقت من أوقات الرجيم يصبح الجسم عنيدا، ويصبح من الصعب جدا إنقاص الوزن رغـم الالتزام بالرجيم. والنظام التالي مناسب جدا لهذا الوقت وهذه الأجسام

اليوم الأول

يمكنك تناول ما تشاء في هذا اليوم

اليوم الثاني والثالث والرابع والخامس

الإفطار

١ ك فاكهة من صنف واحد

الغذاء

٢/١ ك بروتين + سلطة خضراء

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقال أو جريب فروت أو ليمونادة

اليوم السادس

خليط فواكه وخضراوات

اليوم السابع

فاكهة من صنف واحد بأي كمية

رجيم اللبن ينزل ٢ كيلو في اليوم

& عليك قبل ذلك بان تتأكد أن جسمك ليس من الأجسام التي تتمسك بالسوائل، وأنه يفرز في مدة (٢٤) ساعة من السوائل ما يزيد بمقدار(٢٠٠)غرام عما يتناوله منها في الغذاء

& عليك ملازمه الفراش لذلك أنتخب يوم عطلة لإجراء هذا النظام

& تنزه لمدة ساعة في المساء

& لازم يكون الحليب منزوع الدسم، ويشرب بعد غليه ثلاث مرات

إن هذا النظام الغذائي للتنحيف وضعت أسسه في السويد إذ أثبتت دراسات علماء التغذية أن التغذية بالحليب لا تزيد في وزن الجسم إذا لم يستعمل مع الحليب غذاء آخر غيره .كما وجد أيضا أن النظام الغذائي لا ينقص الوزن فحسب بل في نفس الوقت يخدم الجمال للبشرة وللجلد

١- في مساء اليوم السابق للرجيم تعشي بشرب كوب حليب منزوع الدسم بعد غليه علي النار واذهب إلي النوم

٢- في الصباح خذ كوب حليب مماثل

٣- اشرب كل ٣ساعات كوب صغير من الحليب المنزوع الدسم

٤- وفي المساء تعشي ب ٢ تفاحته مشوية بالفرن

٥- وفي صباح اليوم التالي أفطر ب ٢ تفاحه مشوية وبذلك ينتهي يوم الحليب إذا وزنت تجد وزنك قد أنقص ٢ كيلو

رجيم سريع المفعول ومجرب يخسس ٩ كيلو في ٧ أيام

الأول اليوم

الإفطار

فاكهه وحده أي نوع + شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم

الغذاء

تناول الخضروات الطازجة + عصير + قطعه وحده من صدر دجاج مشوية منزوعة الجلد + الكيوى و أناناس

العشاء

مثل الإفطار

اليوم الثاني

الفطور

شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم + حبة خوخه كبيره + شريحة شمام

الغذاء

مايونيز + تناول بعض الخضروات الطازجة + عصير الكيوى والأناناس + سلطة

العشاء

شريحة بفتيك لحم أو قطعة هامبوجر + عصير أناناس والكيوى

الثالث اليوم

الفطور

شرائح أناناس + حبة فاكهه طازجة + ٣ شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم

الغذاء

شريحة واحده من الجبن خالي سلطه مكونه من قطع دجاج صدر مع خس وطماطم الدسم + عصير الكيوى والأناناس

العشاء

حبة بطاطا مهروسة + حليب خالي الدسم

الرابع اليوم

الفطور

حليب خالي الدسم + نص جريب فروت متوسطة الحجم + شريحة توست محمصه

الغذاء

سلطه فاكهه + ٢ بيضة مسلوقة + عصير كيوى وأناناس

العشاء

حليب خالي الدسم + سلطة الدجاج + ٨ حبات بسله مطبوخة على البخار

اليوم الخامس

الفطور

حبة فاكهه أي نوع ماعدا الموز ممنوع من الرجيم حليب خالي الدسم+ ٣ ثمرت مشمش

الغذاء

سلطة تونة + تناول الخضروات الطازجة + عصير الكيوى وأناناس

العشاء

حبتين كوسة + حبة بطاطس مهروس + عصير كيوى وأناناس

اليوم السادس

الفطور

نصف شمامه + شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم

الغذاء

عصير الكيوى وأناناس + تفاحه وحده + الخضروات العادية

العشاء

قطعتين ستيك بتلو مشوي متبل بعصير الطماطم

حبة بطاطس مهروسة + عصير كيوي وأناناس

السابع اليوم

الفطور

٢ حبة فاكهه + شريحة توست + حليب خالي الدسم

الغذاء

سلطه خضراء + عصير كيوى وأناناس

العشاء

٣ حبات سوسيس مشوية + بطاطس مهروسة

+ عصير الكيوى و الأناناس

رجيم خاص لمحبي اللحوم

وجبة الإفطار

مشروب ساخن شاي أو قهوة لن تتغير كثيراً على مدى الأسبوع وستتكون عادة من

قطعة بسكويت

قطعة جبن خالي الدسم

١٠٠ جرام فاكهة

الإفطار ثابت وفيما يلي وجبة الغداء والعشاء لباقي الأسبوع وهى متميز

السبت

الغداء

٣٠٠ جرام سمك + طبق خضراوات ني × ني ٣٠٠ جرام

العشاء

شريحة لحم مشوى ٢٠٠ جرام

الأحد

الغداء

(٣ بيضة مسلوقة مع خضار مشكل)

يضاف إليها ٣ ملاعق صغيرة خل ونصف ملعقة كبيرة ماء وملعقة صغيرة

مستردة وقليل من الملح

العشاء

٣٠٠ جرام سمك مشوى + ٤٠٠ جرام سبانخ مسلوقة

الاثنين

الغداء

سلطة دجاج (٣٠٠ جرام دجاج) + ربع رغيف خبز أبيض

العشاء

٢٥٠جرام كبد مشوى

الثلاثاء

الغداء

٢٥٠ جرام لانشون مع سلطة خضراء

العشاء

٤٠٠ جرام جمبرى أو سمك يقدم مع الخضار المطبوخ على البخار

الأربعاء

الغداء

٣٠٠ جرام سمك + ٣٠٠ جرام سلطة خضراء

العشاء

٢٠٠ جرام لحم مفروم + طبق سلطة خضراء

الخميس

الغداء

أومليت من ثلاث بيضات تقدم مع الخضراوات

العشاء

٥٠٠ جرام لحم إسكالوب يضاف إليها عصير ليمون

الجمعة

الغداء

وجبة حرة كل ما تشاء من اللحم أو الدجاج أو السمك أو البيض بدون سمن

العشاء

٣٠٠ جرام سمك مع الخضراوات والسلطة

أثناء هذا الرجيم بين الوجبات أو خلالها يمكن تناول(١٥٠) جـراماً مـن زبادي بدون دسم كذلك يمكن تناول الشاي أو القهوة بدون سكر الطبخ دائماً بدون سمـن ويفضل دائماً طريقة الشوى أو الطبخ بالبخار

رجيم ينحف ٨ كيلو في ٥ أيام

اليوم الأول

من الصباح إلى المساء ٤ كأس حليب مع ٣ قطع خبز أسمر

اليوم الثاني والثالث

الفطور

كأس حليب مع قهوة أو شاي

ملعقة عسل + نصف رغيف أسمر + كوب زبادي + ملعقة شاي

الغذاء

٢٠٠ جم سمك أو دجاج أو لحم بازلاء خضراء مرقه لحم أو قطعة لحم مسلوقة أو مشوية

+ نصف رغيف خبز أسمر

العصر

شاي أو قهوة بدون سكر

العشاء

٢بيضة مسلوقة أو قطعه جبن بيضاء ٥٠ جم + قطعة لحم مسلوقه١٥٠جم

+ نصف رغيف أسمر

اليوم الرابع والخامس

الفطور

٢تفاحة + شاي أو قهوة بدون سكر

الغذاء

صحن شوربة خضار٢٠٠جم

+ صحن سلطة٢٠٠جم + قطعة لحم مسلوقة أو مشوية ١٠٠ جم مطبوخة بدون زيت خاليه من الدهن

العصر

٢تفاحة

العشاء

صحن سلطة٢٠٠جم + خبز نصف رغيف + شاي أو قهوة بدون سكر

الممنوع

المكرونة و الأرز والبرغل والمقالي والكرزات أو المكسرات كل أنواع الحلويات والمعجنات

رجيم بروتيني أخسر ١٥ كيلو في شهر

الإفطار

عصير ليمون أو جريب فروت
٢ بيضة أو ٤ شرايح جبن مطبوخة خالي الدسم
خيار + خس

الغداء

لحم أو سمك أو دجاج مشوي ١٥٠ جم
سلطه الكميه مفتوحة شوربة بدون دسم

العشاء

الاختيار الأول

٤ شرايح جبن خالي الدسم
٢ بيضة مسلوقة + سلطة + حبة فاكهة

الاختيار الثاني

٢ قطعة همبرجر + سلطة + حبة فاكهة

الاختيار الثالث

٥٠ جم جبنه قريش + كوب زبادي بدون دسم + سلطة + حبة فاكهة

الرجيم النبوي الإسلامي

بسم الله الرحمن الرحيم

(قال صلى الله عليه سلم) ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب أبن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه رواه الإمام أحمد والترمذي غيرهما

المعدة بيت الداء - قد توصل العلم إلى أن السمنة من الناحية الصحية تعتبر خللا في التمثيل الغذائي وذلك يرجع إلى تراكم الشحوم أو اضطراب الغدد الصماء

سبق الإسلام العلم الحديث منذ أكثر من أربعة عشر قرنا إلى أهمية التوازن في تناول الطعام والشراب وحذر من أخطار الإسراف فيهما على صحة الإنسان

كما أثبتت البحوث أيضا أن مرض البول السكري يصيب الشخص البدين غالبا أكثر من العادي كما أن البدانة تؤثر في أجهزة الجسم وبالذات القلب حيث تحل الدهون محل بعض خلايا عضلة القلب مما يؤثر بصورة مباشرة على وظيفته وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين حذر من السمنة والتخمة فقال (المعدة بيت الداء) وحذرت تلك البحوث من استخدام العقاقير لإنقاص الوزن لما تسببه من أضرار وأشارت إلى أن العلاج الأمثل للبدانة والوقاية منها هو إتباع ما أمرنا به الله سبحانه وتعالى بعد الإسراف في تناول الطعام وإتباع سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم في تناول الطعام كما أوضح الحديث الذي نحن بصدده

(وجاء تطبيقا لقوله تعالى) يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) سورة الأعراف : ٣١ وبهذا سبق الإسلام العلم الحديث منذ أكثر من أربعة عشر قرنا إلى أهمية التوازن في تناول الطعام والشراب وحذر من أخطار الإسراف فيهما على صحة الإنسان

فإن وقاية الجسم كله من التسمم الغذائي الذي ينشأ عن التخمة وامتلاء المعدة وتحميلها فوق طاقتها من الأغذية الثقيلة ، وعن تناول الغذاء ثانية قبل هضم الغذاء الأول ، الأمر الذي يحدث عسر هضم وتخمر بالمعدة

وبالتالي التهابات معدية حادة تصير مزمنة من جراء توطن الجراثيم المرضية في الأمعاء التي ترسل سمومها إلى الدورة الدموية

فتؤثر على الجهاز العصبي والجهاز التنفسي ، وعلى الجهاز البولي الكلوي وغير ذلك من أجهزة حيوية في الجسم ، الأمر الذي يسبب اختلال وظائفها

ومن هنا كانت المعجزة الطبية في إمكان التوصل إلى السبب الأساسي لكل داء وهو الإسراف في تنــاول الطعام الذي يسبب تخمة تؤدي إلى أمراض عديدة كما كشفتها البحوث الطبية الحديثة

كثر الحديث عن الرشاقة وأهميتها والرجيم وطرقه العديدة والأضــرار الــصحية والجماليــة للبدانــة.. وظهرت طرق لا حصر لها لإنقاص الوزن. إلا أن غالبية هذه الطرق أدت إلى متاعب صحية وعــصبية. بل إلى زيادة في الوزن في آخر المطاف.ولو أن كل مسلم ومسلمة حرصا على تعاليم الإسلام وعباداته وأسلوبه في الحياة لتحسنت حالته النفسية والعصبية والبدنية وتخلص من الــسمنة ورضــي الله عنــه ورسوله. يوم الدين

فهل تعلم أن الإقبال على الله في الصلاة وإعطاء كل حركة حقها بالمحافظة على تمام الركــوع وتمــام السجود وتمام القيام بعدد الفرائض ١٧ ركعة ثم الحرص على السنن الراتبة اثنين قبل الصبح واثنين أو أربعة قبل الظهر، واثنين بعده واثنين قبل العصر، واثنين قبل المغرب واثنين بعده واثنين قبل العــشاء واثنين بعده مع ثلاثة وتر بالإضافة إلى اثنين تحية المسجد يوم الجمعة قبل الصلاة واثنين في البيت أو أربعة في المسجد ذلك بالإضافة إلى صلاة الضحى ومن أراد قيام الليل ليصلي ٨ ركعات ثم الوتر ولو أننا حرصنا على ذلك لا نظن إلا أن نصل إلى المرونة والليونة والنشاط وتمام الحركة إلى كل مفاصل الجسم وذلك عبر نشاط الدورة الدموية.. والأعظم من ذلك رضا الله ثم رضا الإنسان عن نفسه

هل تعلم أخي المسلم لو أننا حرصنا على صيام الاثنين والخميس من كل أسبوع وصيام ثلاثة أيام من كل شهر عربي ١٣، ١٤، ١٥ وصيامنا صيام التطوع قبل يوم عرفة ويوم عاشوراء وتحرينا أفضل الصيام بعد رمضان وذلك في شهر الله المحرم وصيام أكثر شعبان وأفضل من ذلك صيام داود وهو صيام يــوم وإفطار يوم وهو أفضل الصيام ولا أفضل منه والله لو اتبعنا ذلك لحققنا السنة وأرحنا المعدة ونلنا خير الجزاء ويكفي الحديث القدسي "كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أن النية هي مدار العمل فيجب أن تكون النية هي الطاعة أولا ثم تقويم أجسامنا بطريقة شرعية نثاب عليها بدلا من أن يكون رفض الطيبات من الرزق وحرمان النفس من المتع التي سخرها الله بــلا ثواب بل نطيع ونؤجر من الله اللهم أجعلنا من الصائمين والصائمات" آمين آمين آمين

هل تعلم أن إتقان العمل ما هو إلا رياضة ذهنية وبدنية .فإتقان العمل يحتاج إلى حركة جادة ومــستقيمة ومحافظة على الوقت ونوم مبكر واستيقاظ مبكر ومجهود يبذله الإنسان بنفس راضية مرضية وفي نفس الوقت إتباع للرسول صلى الله عليه وسلم في الحث على إتقان العمل

رجيم حرق الدهون بالجسم ينقص ٩ كيلوا في الأسبوع

نرجو لك التوفيق والإرادة القوية في بداية طريقك في تنزيل وزنك ، ليس هناك شئ مستحيل تستطيع وبكل سهوله عند التزامك معنا في تخفيف الوزن بتنزيل ٩ كغم

- أول ورقه مهمة جدا لأنها تعطي فكره كاملة عن طبيعة حرق دهون جسمك الزائدة فيرجى الالتزام بها تماما
- يمنع ممارسة الرياضة بأنواعها قبل تنزيل عشرة كيلو غرامات
- بالنسبة لنوعية الرجيم أو النظام ، هذا النظام يعتمد على النوعية وليس على الكميه (عند تغيير أي نوع بالورقة بنوع آخر تفشل عملية الحفاظ على الوزن بعد انتهاء عملية الرجيم بينما إذا التزمت تماما بالنوع فمن الصعب تعويض الوزن بعد تنزيله)
- يمكن إلغاء أي نوع في البرنامج وبشرط عدم تعويضه بنوع آخر
- كمية الأكل في البرنامج غير محدودة فيمكنك أكل الكمية التي ترغب بها إلا إذا كان هناك تحديد فيرجى الالتزام في هذه الحالة
- الخضروات يمكن أكلها في أي وقت وبأي كمية مثل (الخس ,الطماطم، الخيار، الفلفل الأخضر ...) ما عدا الجزر
- الملح قليل جدا جدا والزيت ممنوع أبدا (جميع أنواع الزيوت والدهون)
- من ٨ – ١٢ كأسا من الماء يوميا إجباري بين الوجبات
- ممنوع أكل (الموز، العنب ، التمر , المانجو ، المشمش ، التين)
- القهوة والشاي والأعشاب بأي وقت ولكن بدون سكر

ملاحظة

في كل ورقه نطلب منك كمية تنزيل الوزن، يجب تنزيل الوزن حسب المطلوب على أن يكون هناك التزام

الورقة الأولى

ماء دافئ مع عصير ليمون + ملعقة عسل (صباحا على الريق)

الإفطار طوال الأسبوع

١- عصير برتقال طازج + (١) توست مع جبنه بيضاء أو لبنه

٢- حليب خالي الدسم + (١) توست + بيضه مسلوقة

اليوم الأول

الغداء : دجاج مشوي (الكمية والنوعية حسب الرغبة) + سلطه طازجة + ٢ توست

العشاء : شوربة خضار + (٢) توست + (٢) فاكهة

اليوم الثاني

الغداء : سمك مشوي + سلطه طازجة + (٢) توست + (١) فاكهة

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + (٢) توست + خضار + (١) فاكهة

اليوم الثالث

الغداء : بيف ستيك مشوي + صلصه + خضره مسلوقة + (١) توست

العشاء : شوربة خضار + (١) توست + (٢) فاكهة

اليوم الرابع

الغداء : (١) توست +٢ بيضة مسلوقة+ سلطه طازجة

العشاء : سلطة تونة + (١) توست + ٢ فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (٢) فاكهة

اليوم السادس

الغداء : (٢) كأس أرز مطبوخ + لبن أو صلصه خفيفة

العشاء : سلطة تونة + (١) توست + ٢ فاكهة

اليوم السابع

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : عصير برتقال + (١) توست مع جبنه بيضاء +٢ فاكهة

الورقة الثانية

الإفطار

كأس حليب خالي الدسم مع ملعقة عسل + (١) توست مع ملعقة لبنه

اليوم الأول

الغداء : سلطة خضار +٢ بيضة مسلوقة + بطاطا مسلوق + (١) توست

العشاء : قطعة جبنه بيضاء + (١) توست + تفاحه

اليوم الثاني

الغداء : سلطه طازجة بدون زيت + قطعة ستيك + (١) توست

العشاء : (١) توست + قطعة جبنه بيضاء أو لبنه + سلطه

اليوم الثالث

الغداء : سلطة تونة + (١) توست

العشاء : سلطه مع جبنه بيضاء + (٢) فاكهة

اليوم الرابع

الغداء : سلطه + دجاج مسلوق أو مشوي + (١) توست

العشاء : حليب خالي الدسم + (١) توست مع ملعقة لبنه + ٢ فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : لبن + سلطة خيار + كأس أرز أو فريك

العشاء : قطعة توست + جبنه بيضاء + (١) فاكهة

اليوم السادس

الغداء : خضار مسلوق + (٢) ستيك + (١) توست

العشاء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (١) فاكهة

اليوم السابع

الغداء : سلطة تونة + ١ توست

العشاء : سلطه + ١ توست مع جبنه بيضاء + ١ فاكهة

الورقة الثالثة

الإفطار

عصير جريب فروت + (١) توست مع جبنه بيضاء أو لبنه + (١) فاكهة

اليوم الأول

الغداء : سلطة تونة + (١) توست

العشاء : (١) توست + جبنه بيضاء + خضره + أي نوع فاكهة

اليوم الثاني

الغداء : سلطه خضار + كأس أرز

العشاء : سلطه فاكهة

اليوم الثالث

الغداء : خضار مسلوق + ستيك + ١ توست

العشاء : سلطه خضار + جبنه بيضاء + (١) توست + (١) فاكهة

اليوم الرابع

الغداء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (٢) بيضة مسلوقة

العشاء : سلطة فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : سلطة خضار + صدر دجاج + ١ توست

العشاء : (١) توست + جبنه بيضاء + طماطم + فلفل حلو + ١ فاكهة

اليوم السادس

الغداء : شوربة طماطم + (١) توست + ١ فاكهة

العشاء : سلطة خضار مع جبنه بيضاء + (١) توست مع ملعقة لبنه

اليوم السابع

الغداء : ستيك + خضار مسلوق

العشاء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (٢) فاكهة

الورقة الرابعة

الإفطار

عصير طازج أو حليب خالي الدسم + ملعقة لبنه + ١ توست

اليوم الأول

الغداء : دجاج مشوي + سلطه +١ توست

العشاء: حليب خالي الدسم أو عصير + (١) توست مع لبنه أو جبنه وخضار

اليوم الثاني

الغداء : سلطه تونة + (١) توست

العشاء: ٢ فاكهة + حليب خالي الدسم + (١) توست مع لبنه

اليوم الثالث

الغداء : بيف ستيك + سلطه + (١) توست

العشاء :شوربة خضار + سلطه + ١ توست

اليوم الرابع

الغداء : كأس أرز مسلوق + كأس لبن

العشاء : حليب خالي الدسم + بيضه مسلوقة + (١) توست + (١) فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : عصير طازج + ساندويتش جبنه + (١) توست + ١ فاكهة

اليوم السادس

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خس وطماطم مع خل التفاح + (١) توست

العشاء : أي نوع حلويات + (١) تفاحه

اليوم السابع

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : حليب أو عصير + ١ توست مع لبنه أو جبنه وخضار

الورقة الخامسة

الإفطار

حليب خالي الدسم + (١) تفاحه + عسل

اليوم الأول

الغداء : سلطه + (١) توست (الملح ممنوع) مع ملعقة زيت صغيره +٢ بيضة مسلوقة (بهارات)

العشاء: سلطة لبن وخيار + ١ فاكهة

اليوم الثاني

الغداء : سلطه خس وطماطم مع خل التفاح + دجاج مشوي أو مسلوق (صدر فقط) + (١) توست

العشاء: (١) توست + ملعقة لبنه أو جبنه بيضاء + برتقال + حليب خالي الدسم

اليوم الثالث

الغداء : سلطة خضار مسلوق مع ليمون وثوم + ستيك مشوي + (١) توست

العشاء : (١) توست مع جبنه وعصير طازج

اليوم الرابع

الغداء : سلطة لبنه وخيار + كأس أرز مسلوق

العشاء : سلطه طازجة + (٢) فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : قطعة جبنه بيضاء مع خضار + (١) توست + فاكهة

اليوم السادس

الغداء : سلطه طازجة + شوربة خضار + ١ توست

العشاء : سلطة خس مع جبنه بيضاء + (١) برتقاله

اليوم السابع

الغداء :٢ بيضة مسلوقة + سلطه + (١) توست

العشاء : سلطة لبن وخيار + ١ توست

الورقة السادسة

الإفطار

عصير برتقال طازج + ملعقة عسل + (١) توست مع لبنه

اليوم الأول

الغداء : سلطه مع خل التفاح + صدر دجاج + ١ توست

العشاء : عصير برتقال طازج + (١) توست مع جبنه بيضاء

اليوم الثاني

الغداء : سلطه لبن وخيار + ستيك مشوي أو مسلوق مع ملعقة زيت

العشاء : ١ توست + سلطه مع جبنه بيضاء

اليوم الثالث

الغداء : سلطة تونة + ١ توست + عصير ليمون بدون سكر

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + (١) توست + طماطم + حليب

اليوم الرابع

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة مع ملعقة زيت + نصف توست

العشاء : سلطه لبن وخيار + (١) توست + (١) فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : فنجان أرز + فنجان لبن

العشاء : (١) توست مع لبنه + طماطم + فلفل حلو + خيار + حليب + فاكهة

اليوم السادس

الغداء : سلطه + صدر دجاج ١ توست

العشاء : فنجان لبن + سلطة خضار مع خس مع جبنه بيضاء

اليوم السابع

الغداء : ستيك + سلطه + (١) توست

العشاء : بطاطا مسلوقة + عصير برتقال طازج

أصحاب البطن...بدون رجيم

هل تريد التخلص من البطن بدون رجيم أو تمارين الحل موجود مجرب والنتيجة (١٠٠ ٪) هو عبارة عن مواد موجودة في كل بيت وهي غير مكلفه ومذاقها طيب مكونات المواد التي تستخدم في حرق الدهون وخصوصا منطقة البطن المسببة للكرش

الشاي الأخضر

ومدى تأثيره على حرق الدهون كما انه مفيد كمضاد للأكسدة

Anti Oxidant

الزنجبيل النعناع الكمون

الطريقة : تغلي هذه المواد الأربعــة وبنفس النسب في وعاء وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويتم شرب كأس ٢٠٠ ملل على الريق يوميا كما ويشرب كوب أخر قبل الغداء بنصف ســاعة وقبل العشاء بنصف ساعة أيضا ولمدة شهر كامل وسوف ترون النتيجة بنفسكم.

مشروبات التخلص من البطن

شرب ماء دفيء على الريق مع ليمون على الريق وقبل النوم مباشره

الميرمية لتخفيف الوزن

تؤخذ من الميرمية قدر ملعقة أكل وتنقع في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وتشرب في المــساء مع عدم تناول العشاء *تأخذ بقبضة اليد ميرمية وتضع عليها ماء مغلي وتتركها مــدة ربــع ساعة وتشربها قبل الغداء بساعة وقبل العشاء أيضا بساعة

عشبه الشمر لشد الجسم

والطريقة : ٣ ملاعق وسط + كوب ماء مغلي تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم

مراميه + بابونج + إكليل الجبل

ملعقتين من كل نوع في مقدار كوب وتغلي ومن غير سكر ومن الأفضل شربها على الريق

لتنحيف البطن

شاي أخضر+ زنجبيل أخضر قطع صغيرة+ قشر رمان الناشف + نعناع أخضر

السنامكي لعلاج السمنة

شرب ٣ أكواب ماء في اليوم بس انتبهوا من السنامكي لأنها مسهلة جدا

الكمون والليمون

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمون مقطعه حلقات ويترك طوال الليل ويشرب في الصباح على الريق

بذرة الكتان منحف ممتاز

والطريقة : ملعقة وسط مع السلطة أو مع الروب مع ملاحظة عدم طحنها

الشاي الأخضر الصيني

وله ميزه قويه للتنحيف وإخفاء البطن .

وصفه ممتازة جدا للبطن

شاي أخضر صيني + مراميه + بابونج + سنا مكي شربه قبل الفطور والعصر وقبل النوم مباشره فهو مفيد جدا ومجرب أيضا

أسرع طريقة للتخلص من البطن

هذه الطريقة لا ينصح بها إلا الأشخاص الأصحاء من أمراض القلب والكلى والسكر والنقرس ويتم استخدامه مع أصحاب الكروش ذوى الإرادة الضعيفة في التحكم في الرجيم الغذائي لمدة طويلة أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الرجيم وحدث لهم تكيف وثبات للوزن

نظام اليوم الواحد المتكرر

في الثلاثة أيام الأولى

زبادي فقط في الإفطار والغداء والعشاء وبأي كمية ولا يستعمل معه أي إضافات "من الممكن استبداله باللبن الرائب

في الثلاثة أيام الثانية

لحم أو سمك مشوى في الوجبات الثلاث بواقع ١٥٠ جرامًا في الوجبة

في الثلاثة أيام الثالثة

أي نوع من السلطات الخضراء وبأي كمية في الوجبات الثلاث

في الثلاثة أيام الرابعة

موز أو خوخ أو تفاح أو سلطة فواكه بأي كمية في الوجبات الثلاث

في الثلاثة أيام الأخيرة

بيض مسلوق في الوجبات الثلاث

إذا استطعت أن تواظب على هذا النظام فسوف تستطيع أن تتخلص من "٥ – ٧" كيلو جرامات من وزن جسمك مع القليل من السمنة وخاصة في منطقة الكرش بشكل واضح. وذلك مع ضرورة الإشراف الطبي عليه

علاج السكري بالغذاء

التركيز الغذائي على الحبوب الكاملة (الأرز الكامل- القمح الكامل- الذرة الكاملة – الشعير- الشوفان) فقط أي أن نسبه الحبوب الكاملة تكون ١٠٠٪ يتم تناولها بأي طريقة نيئة أو مطبوخة

*الامتناع عن تناول أي سوائل والاكتفاء بشرب الماء عند الحاجة وبكميات بسيطة جدا لأننا نحصل على السوائل من الطعام الذي نتناول

*الامتناع عن السكر وجميع أنواع الحلوى

اليوم الأول

الإفطار

١٥٠ جم بطيخ + ١٥٠ جم زبادي بدون دسم مع ٣ ملاعق كبيرة ردة نخالة + شاي + سكرين

الغداء

٧٥ جم مكرونة الرجيم

١٠٠جم صدر ديك رومي

٣حبات طماطم صغيرة جداً + ملح خفيف جدا + فلفل اسود + عصير ليمونة

*الطبخ على الطريقة التي تحبون

خوخة ١٢٥ جم

العشاء

سلطة خضراء + خيار

ليمونة + ١ معلقة كبيرة زيت زيتون

شريحة لحم٧٠ جم ١٠٠ جم عيش سن

اليوم الثاني

الإفطار

قطعة كبيرة من العيش السن ٦٠ جم + شريحة لحم ١٠٠ جم

شريحة جبن ٢٥ جم (النوع ٣٠٪ دسم) + ١٥٠ جم بطيخ + قهوة أو شاي بدون سكر

الغذاء

١٠٠جم بطاطس + ١٠٠جم جزر

نصف كوب زبادي(٧٥ جم) قليل الدسم

٢٠٠ ملي عصير تفاح + ٧٥ جم بطيخ + ١٠ جم بسكوت القمح

العشاء

١٠٠جم مكرونة الرجيم مسلوقة وعليها ٣ حبات طماطم صغيرة جداً + ٥٠ جم لحم + ملح + فلفل اسود + خل + ١ معلقة زيت زيتون + خوخة ١٢٥ جم

اليوم الثالث

الإفطار

حبة تفاح +٣ ملاعق ردة + زبادي بدون دسم

شاي أو قهوة بدون سكر

الغذاء

باذنجان ١٥٠ جم + نصف فلفل أحمر +١٠٠ جم لحم - ١٨٠ جم بطاطس

ثوم + روزماري + ملح + فلفل الطبخ كما تشاء

العشاء

٦٠ جم جبنه موزاريلا

١٥٠ جم طماطم عليهم معلقة زيت زيتون ومعلقة خل + ١٠٠ جم برقوق

اليوم الرابع

الإفطار

٧٥ جم بطيخ + ٧٥جم مشمش

زبادي بدون دسم مع ٣ ملاعق كبيرة ردة (نخالة) + سنة قرفة

شاي أو قهوة مع سكارين

الغذاء

١طماطم بقشرها +١ كوسة صغيرة + فلفله صفراء + ثوم + روزماري

فلفل اسود + نصف كوب مرقه ماجي للخضار

٣٠ جم موزاريلا + ٦٠جم أرز أسمر + برقوق ١٠٠ جم

العشاء

٦٠جم أرز أسمر + ٢معلقة كبيرة (سلطة زبادي) + ليمونة + ٣ ملاعق شوربة + معلقة صغيرة كاري + ٧٥ جم صدر فراخ + جرجير+ ٥٠جم بطيخ

اليوم الخامس

الإفطار

٦٠ جم عيش سن + معلقة صغيرة زبده رجيم + معلقة صغيرة مربى

٢٥ جم شريحة جبن

٧٥ جم مشمش

شاي أو قهوة

الغذاء

٧٥جم مكرونة الرجيم + معلقة زيت + بصلة مفرومة + نصف كولورابي (كرنب صغير جداً)

+ ٢ جزر + جرجير

١٠٠جم شوربة

٢ معلقة جبنه بالأعشاب + ملح + فلفل اسود + ليمونة

العشاء

نصف كيلو سلطة طماطم + خيار+ فلفل اصفر+ جرجير+ خل

ملح - فلفل – ثوم – زيت زيتون

١٢٠ جم عيش سن

١٥٠ جم مشمش

اليوم السادس

الإفطار

١٢٠ جم مشمش + ٣ ملاعق ردة + ٢٠٠ مل لبن + شاي أو قهوة

الغذاء

١٠٠ جم سمك + ٦٥ جم أرز أسمر

٢ طماطم + معلقة كزبرة + ملح + فلفل + ليمونة + زيت زيتون

نصف كيلو سلطة مثل اليوم الخامس

٢٠ جم بسكوت أسمر

العشاء

٨٠ جم بطاطس + كوسة صغيرة + ٢٥٠ مل شوربة + كزبرة + ٩٠ جم عيش أسمر + ٥٠ جم لحمة + الفاكهة خوخة

اليوم السابع

الإفطار

خوخة ١٢٥ جم

زبادي بدون دسم مع ٣ ملاعق كبيرة ردة (نخالة) + قرفة + معلقة سمسم

شاي أو قهوة مع سكارين

الغذاء

نصف فلفل أخضر+ ٤ طماطم صغيرة + بصلة + ٢٠٠ بطاطس مهروسة + معلقة زيت زيتون + ملح + فلفل+ زعتر ناشف

الصلصه : معلقتين قشطه بدون دسم + نصف ليمونة

١٥٠ جم مشمش

العشاء

١٢٠ جم عيش سن

بصلة مفرومة + معلقتين زيت + معلقة كزبرة + معلقة ليمون

شريحة جبن ٤٠ ٪ دسم

١٥٠مل لبن

قطعتين بسكوت أسمر ١٠ جم

رجيم غذائي لمرضى السكر

الفطور

معلقة فول مدمس أو بيضة مسلوقة ٣٠ جم جبن أبيض قليل الدسم وقليل الملح

أو كوب لبن زبادي + نصف رغيف بلدي أو ٢ توست رجيم+ طماطم وخيار

الغذاء

اللحوم ١٠٠جم بتلو أو فراخ أو ديك أو ٢٠٠ جم اسماك مسلوقة أو مشوية

النشويات نصف رغيف خبز بلدي أو ٦ ملاعق أرز أو ٦ ملاعق مكرونة

الخضروات الكرنب- قرنبيط- بسلة خضراء- فاصوليا خضراء- سبانخ- كوسة ١٠٠جم

العشاء

١٠٠ جم جبن ابيض

٢ملعقة فول مدمس أو طعمية (٢قرص متوسط الحجم)أو طبق عدس

كوب لبن زبادي نصف رغيف خبز بلدي أو ٢ توست رجيم

الفاكهة مرة يوميا

ثمرة تفاح أو ٢ثمرة برتقال أو ٢ ثمرة جوافة أو ٢ ثمرة كمثرى أو ٢ ثمرة يوسفي أو٢ قطعة متوسطة الحجم بطيخ أو كنتلوب أو ١٠ حبة عنب أو ١ ثمرة مانجو متوسطة الحجم أو ٤ ثمرة بلح أو ٢ ثمرة خوخ أو ٣ ثمرة برقوق أو مشمش

مأكولات مسموح بها بدون تحفظ

فلفل الأخضر- الخس- الفجل - الخيار- الكرفس- البقدونس- الجرجير- البصل

الممنوعات

الحلويات الشامية والمكسرات وحلويات المولد

العسل الأسود والشيكولاتة والحلاوة الطحينية والطحينة التورتات والجاتوهات والمربى

المشروبات الغازية والمواد الكحولية

للمحافظة على انضباط السكر بالدم

الالتزام بالنظام الغذائي _ الوصول للوزن المثالي _ الرياضة اليومية كالمشي

مريض السكري قادرًا على ضبط السكر بالحمية وإنزال الوزن

أن النشويات تتحول بشكل طبيعي إلى سكر خلال دورتها بالجسم؛ لذا يفضل الابتعاد عن السكريات ليس فقط من أجل إنقاص الوزن ولكن أيضا من أجل الحفاظ على معدل السكر في الدم..

ويمكنك إتباع النظام الغذائي التالي لإنقاص وزنك

الإفطار

ربع رغيف من أي نوع خبز + قطعة ٣٠ جم من أي نوع جبن
بشرط أن تكون قليلة الملح والدسم أو٢ملعقة كبيرة فول أو عدس + ثمرة خضار واحدة
(طماطم أو خيار مثلاً)

الغذاء

ربع كيلو من اللحوم أيًا كان نوعها باستثناء اللحوم الحمراء فيكفي مرة واحدة في الأسبوع وليكن مسلوقا أو مشويا + طبق سلطة يحتوي على (٥) عناصر، ويمكن تكرار عنصر منها، أي (طماطم + ٢ خيار + ١ جزر مثلاً) + كبشة من الخضار المطبوخ بدون سمن أو زيت إطلاقًا أو عمله سوتيه، ولا مانع من تناول ملعقتين أرز مسلوق أو مكرونة مسلوقة
ملحوظة : تنوع الخضراوات الخضراء مطلوب حيث تحتوي على مواد مضادة للأكسدة كما يفضل عدم الإكثار من الدرنات أي الخضراوات التي تنبت ثمرتها تحت الأرض كالبطاطس والجزر والبنجر والقلقاس

العشاء

ربع رغيف خبز + ٢ ثمرة خضار + كوب زبادي منزوع الدسم + ثمرة فاكهة واحدة عالية السعرات أو ٢ ثمرة ذات سعرات حرارية منخفضة،

أو

العشاء مثل الإفطار

التخلص من ٣ كيلو جرام في خمسة أيام

البرنامج الأول لمدة ثلاث أيام

قبل الإفطار بنصف ساعة كأس لبن رائب + كأس ماء

الفطور

برتقالة + ربع رغيف أسمر + جبن أبيض وطماطم + كوب شاي الأعشاب الصيني الأخضر

بين الوجبات

كوب ترمس أو كوب حليب ساخن قليل الدسم أو لبن

٧حبات لوز + كأسين ماء + ٣ حبات خيار

عند الجوع في أي وقت

كأس عرق سوس أو كركديه ثم تفاحة أو كوب ترمس أو ٧ حبات لوز

الغداء

كوب حليب بالكاكاو + كوب شاي أعشاب + حبة بطاطا حلوة

٢ كأس كبير ماء + حبة موز + ٣ خيارات أو كوب ترمس أو ٧ – ١٠ حبات لوز

صحن تبوله حوالي ربع كيلو أو مأكولات بحرية متنوعة وبأي كمية

ملاحظة : مع المأكولات البحرية يفضل عدم تناول الحليب

العشاء

كوب حليب ساخن بسكر وفاكهة مع ملعقة كاكاو

كأس عرق سوس أو كركديه أو نعناع مغلي

قطعة بطيخ أحمر كبيرة

كوب ترمس أو ٧ – ١٠ حبات لوز

صحن سلطة خضراء أو تبوله مع صدر دجاج كبير

ملاحظة : يفضل تناول ملعقة من مطحون الحبة السوداء + ملعقة عسل وتذاب في كأس ماء دافئ ويتم تناولها قبل النوم بنصف ساعة

البرنامج الثاني لمدة يومان

الإفطار

٢ كوب ماء ٣ خيار وخس و٢ شريحة توست أسمر + ٢ ملعقة جبنه أو مربى دايت

الغداء

كأس ماء ٥ حبات فول سوداني + برتقالة وصحن أرز عادي صغير (١٠٠ جرام)
صلصة طماطم بصل ومشروم وكوسة وفلفل أخضر مع لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي

قبل العشاء بنصف ساعة

ملعقة خميرة بيرة + كأس ماء كبير

العشاء

٤ – ٨ حبات فول سوداني أو لوز + برتقالة
٢ كوب ماء + صدر دجاجة مع السلطة الخضراء أو تبوله
وقبل النوم بنصف ساعة ملعقة خميرة بيرة + كأس ماء كبير

ملحوظة : الهدف من هذا البرنامج إنقاص الوزن بالإضافة للتخلص من الاكتئاب

رجيم فوق ٩٠ كيلو ممتاز لمدة أسبوع

أولا

الإعشاب عشبه بذرة الكتان تأخذ منها ملعقة بعد طحنها ويتم طحنها على النار مع مياه وتتركها تغلي لمدة ٥ دقائق فقط

ثانيا

تبدأ بالرياضة

ثالثا

الفطور : عبارة عن حبه واحده توست أسمر + عصير برتقال دافئ + جبنه قليلة دسم + خياره

الغداء : سلطة خضار من غير ملح + ربع دجاج مسلوق أو لحم أو سمك + حبه توست أو ملعقتين خضار مسلوق

العشاء : حبه خيار مع زبادي قليل الدسم

رابعا

بعد العشاء وقبل النوم تأخذ الملفوف البنفسجي تأخذ ورقه وحده بس وتضعها على النار وتغمرها في المياه وتركها لحين يتغير لون المياه وأصفيها وأشرب المياه

ملاحظات

تجنب شرب الماء البارد

تجنب الملح وعندك في اليوم ملعقة وحده ليمون

بين كل وجبه والثانية من ٥ إلى ٦ ساعات

هذا الرجيـــم إلي الذي وزنه من ٩٠ وفوق يستخدمه و الذي وزنه اقل من ٩٠ يأخذ العشبه بس مع تقليل الأكل

رجيم صحي سريع لمده ١٥ يوما

الإفطار

اختار صنف واحد من القائمة أ وصنف من القائمة ب

(أ)

شريحتين لحم بارد

ملعقتين مربى

ملعقتين لبنة

ملعقتين كورن فليكس

بيضة مسلوقة

(ب)

شريحتين توست

ربع رغيف أسمر

كوب حليب

علبة لبن زبادي

الغداء

سلطة تحتوي علي بصل – خس – خيار– طماطم – بقدونس– فلفل رومي– بقدونس– فجل– كرفس

ماعدا الجزر

العشاء

كوب لبن مراعي أو لبن زبادي

شاي أو قهوة بالحليب بدون سكر

حبه فاكهة

خل – ليمون – الزيت ممنوع

أفضل برنامج للرجيم القاسي ٤ أسابيع

برنامج أول أسبوع

الإفطار

٢ كوب لبن قليل الدسم

فواكه أو عصير مثل (أناناس طازج – شمام – فراولة – عنب – تفاح) حسب المزاج

الغداء

صنف واحد من الفواكه أناناس طازج – شمام – فراولة – عنب - تفاح

أو سلاطة كرنب وفاصوليا

أو سلاطة يونانية بالجبن والزيتون

أو كوسة مسلوقة

أو باذنجان محشو بالورقيات

أو خضار مطبوخ على البخار

العشاء

صنف واحد من الفواكه أناناس طازج – شمام – فراولة – عنب - تفاح

أو خضار مطبوخ على البخار

أو طماطم وفلفل مشوى مع خرشوف

أو شوربة طماطم وخضار

أو سلاطة مع خل التفاح أو خل العنب

أو شوربة سمك

أو سلاطة سبانخ بالليمون

ملاحظات

يمنع نهائياً استخدام أي نوع من السكر حتى الدايت والملح

شرب الماء العادية والمعدنية وليست الغازية بكميات وفيرة موزعة خلال اليوم

لا تقف فوق الميزان لأكثر من مرة واحدة في الأسبوع فقد تصاب بالإحباط

برنامج الأسبوع الثاني

الهدف من رجيم الأسبوع الثاني تنظيف الجسم من السموم وأعداده لخسارة الوزن الزائد عن طريق تناول الخضروات مع الفواكه خط الدفاع الأول في هذا الرجيم فهي تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح والألياف والماء أما السعرات الحرارية فهي منخفضة جدا وهى سهلة الهضم يجب تناولها بقشرتها قدر الإمكان

الإفطار

٢ كوب لبن قليل الدسم

أو فواكه أو عصيرها مثل(أناناس- شمام - فراولة- تفاح) حسب المزاج

الغداء

سلاطة فواكه أو سلاطة خس وطماطم وخيار أو فطيرة جبنه بدون زيت أو سلاطة بحرية أو بيض أومليت أو إيدام فاصوليا خضراء مع الطماطم بدون زيت أو سلاطة سبانخ بالليمون

العشاء

أناناس طازج - شمام - فراولة

أو شوربة بصل ودجاج أو شوربة سمك أو توست مع جبنه قريش

أو سلاطة عيش الغراب فطر أو مسلوق فاصوليا خضراء أو سلاطة شرقية دجاج مع الخضراوات

ملاحظة

يمكن استخدام أنواع الفاكهة المتوافرة في الأسواق - يجب شرب الماء بكميات كبيرة - كميات الطعام في هذا الرجيم مفتوحة لأن فكرته تقوم على أساس اختيار أنواع الطعام يستفيد منها الجسم ولا تحدث سمنة

برنامج الأسبوع الثالث

الهدف من رجيم الأسبوع الثالث بمثابة مرحلة انتقالية يأخذ الجسم خلالها ما يحتاج إليه من بروتينات وخضراوات وفاكهة

الإفطار

كوكتيل أو سلاطة التفاح والبرتقال والأناناس أو أي فاكهة حسب المزاج

الغداء

حبة أناناس طازجة أو باتية خضروات أو خضراوات طازجة من الكوسة الفاصوليا الخضراء مسلوقة على البخار أو سلاطة خضراء أو طاجن خضار مع بيض المسلوق أو سلاطة جزر وزبادي أو سمك بوري

العشاء

أو سلاطة بالجبنة
أو باذنجان بالصلصة الخضراء
أو أومليت بيض بعش الغراب
أو عصير الليمون بالنعناع
أو شوربة خفيفة يمكن استخدام شوربة ماجي بكافة أنواعها
أو دجاج مغربي
أو دجاج بكريمة النعناع

ملاحظة

ينصح بشرب منقوع الزنجبيل والنعناع والليمون أو الينسون
الشاي، القهوة، الكاكاو، وجميع المشروبات الغازية هي في نظر هذا الرجيم أعداء للإنسان ويمكنك شرب الشاي وليكن خفيفا بدون سكر ويعتبر الشاي الصيني أفضل من الهندي والسيلاني لأن نسبة الكافيين فيه أقل

برنامج الأسبوع الرابع

الهدف من رجيم الأسبوع الرابع دمج " النشويات" إلى أكلاتنا ولكن بدون الإخـلال بقواعـد الرجيم المركب

الإفطار

عصير أو حبة أناناس طازجة

الغداء

٢ مانجو أو سلاطة بالجبن أو باتيه الكوسة طماطم أو إيـدام عـدس بـالجزر بـدون زيـت أو فاصوليا خضراء أو سلاطة باذنجان بالفلفل رومي والدجاج أو سـلاطة زبـادي بالخيـار أو ٢ كوب عصير طماطم أو سلاطة خضراوات مشكلة أو سلاطة عش الغراب مع الطمـاطم والفلفل رومي أو بطاطس مهروسة مع الحليب أو سـلاطة دجـاج مـشوي مـع الكـرفس أو زبادي

العشاء

سلاطة فواكه أو كريب خضار أو سلاطة خضراء أو بطاطس بصلـصة الخـل أو سـلاطة جرجير وعـش الغـراب أو جمبـري مـسلوق أو مـشوي أو لحـم بالخـضار المـشكلة أو فطيرة جبن بدون زيت يمكن استبدالها بالتوست والجبنـة قـريش أو شـوربة دجـاج أو دجـاج مغربـي أو محـشى ورق عنـب أو لحـم ضـانى بصلـصة زيـت الزيتـون أو مسقعة باذنجان وكوسة بدون دهن يعني لا تقلي الباذنجان والكوسـة أعمليهـا بطنجـرة أو دجاج بالزنجبيل

ملاحظة

استخدام السكين في تقطيع الخضراوات يفقدها جزءا من الفيتامينات الموجودة فيها ويفـضل طهوا الخضراوات بالبخار وليس بالسلق إن أمكن حتى تحتفظ بكل قيمتها الغذائية

رجيم سريع في ٣ أيام سهل وصحي

إليكم هذا النظام لتخفيف الوزن يتميز هذا النظام بالاعتماد بشكل أساسي علـى البروتينـات منزوعة الدسم وقلة السكريات والنشويات والدهون به ويمكن بواسطة هذا النظام إنقاص من كيلو إلى كيلو ونصف كيلو جرام، خلال ثلاثة أيام أن مقدار النقصان في الوزن يتوقف أيـضاً على ممارسة الرياضة إلى جانب الرجيم يفضل ممارسة الرياضة يومياً على الأقل لمدة ساعة

اليوم الأول

الإفطار

نصف ثمرة جريب فروت + شاي أو قهوة سادة

الغداء

علبة تونة مصفاة من الزيت + ٢ توست أو رغيف سن

العشاء

٢ شريحة لحم مشوية أو ربع فرخه مشوية + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة" ما عدا الممنوع من الفواكه

اليوم الثاني

الإفطار

بيضة مسلوقة + توست سن + إصبع موز صغير

الغداء

جبن قريش + ٢ توست سن

العشاء

٢ هوت دوج أو سجق مسلوق أو مشوى + ثمرة فاكهة

اليوم الثالث

الإفطار

خمس قطع بسكويت "تاك" أو رغيف سن + شريحة جبن أبيض + تفاحة

الغداء

بيضة مسلوقة + توست سن

العشاء

علبة تونة + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة

في حالة الشعور بالجوع بين الوجبات، يمكن تناول أي كمية من الخيار، والخس"، بشرط أن يكون بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات

رجيم لمدة ٥ أيام

لكي تتحكم في وزنك وتحافظ على رشاقتك يجب أن يكون مقدار الطاقة التي تحصل عليها من الغذاء مساوياً لكمية الطاقة التي يستهلكها جسمك عند الحركات المختلفة، وبعد إتباع رجيم معين لإنقاص الوزن يجب أن يكون في نفس الوقت غير ضارٍ بالصحة، ولذلك فأنظمة الغذاء تختلف وتتنوع ويجب أن تختار المناسب لك ويقدم لنا رجيماً "لمدة ٥ أيام" يقوم على أساس تناول الطعام اليومي على فترات حوالي ساعتين بين كل وجبة وأخرى.أي نقسم الوجبات اليومية بدلاً من ثلاث إلى ٧ أو ٨ وجبات لإعطاء الجسم الإحساس بالشبع طوال اليوم

ملحوظة

يجب تناول ٨ أكواب مياه يومياً على الأقل – السلطة الخضراء تتكون من خيار، طماطم،خس وفجل

وخطة هذا الرجيم كالآتي

اليوم الأول

بيضة مسلوقة مع شريحة توست، وبعد مرور ساعتين ثمرة موز، وبعد ساعتين كوب زبادي، وبعد ساعتين علبة تونة صغيرة بدون زيت، وبعد ساعتين شريحة توست، وبعد ساعتين تفاحة، وبعد ساعتين بطاطس مسلوقة مع سلطة خضراء

اليوم الثاني

٣ ملاعق كورن فليكس ونصف كوب لبن منزوع الدسم، وبعد ساعتين تفاحة أو ٦ ثمرات فراولة، وبعد ساعتين كوب زبادي، وبعد ساعتين ٤ شرائح رومي مدخن أو ربع دجاجة مع طبق سلطة صغير، وبعد ساعتين طبق خضار صغير، وبعد ساعتين شريحة توست

اليوم الثالث

شريحة توست مع ملعقة صغيرة مربى رجيم، وبعد ساعتين تفاحة أو برتقالة ، وبعد ساعتين ٤ ملاعق جبن قريش، وبعد ساعتين شريحة بسكويت رجيم، وبعد ساعتين طبق خضار سوتيه، وبعد ساعتين كوب زبادي

اليوم الرابع

شريحة توست مع ملعقة مربى رجيم، وبعد ساعتين ثمرة فاكهة، وبعد ساعتين طبق شوربة خضار، وبعد ساعتين شريحة بسكويت رجيم، وبعد ساعتين طبق خضار رجيم، وبعد ساعتين كوب عصير جريب فروت

اليوم الخامس

شريحة توست مع ملعقة عسل أبيض، وبعد ساعتين تفاحة، وبعد ساعتين ٤ ملاعق جبن قريش، وبعد ساعتين طبق شوربة خضار، وبعد ساعتين شريحة بسكويت رجيم، وبعد ساعتين شريحة جبن شيدر، وبعد ساعتين ربع دجاج

وصفة عجيبة صينية للتخسيس وبدون رجيم والنتيجة سريعة ومذهلة

المقادير

هي قشر البصل مقدار ملعقة طعام ونصف فقط + ٢ كوب ماء

الطريقة

تحضر قشر البصل الأحمر وتجمعون منه كمية كبيرة وتكسرونه وتنظفونه جيدا وتخرجون منه اللي فيه السواد ترمونه في الأول وتجمعون النظيف منه فقط وبعد ذلك نأخذ منه مقدار ملعقة طعام ونصف بعد التكسير ويغسل مقدار الملعقة ونصف فقط بالماء جيدا ويتم غليه مع كمية الماء مثل الشاي ويشرب قبل الأكل ثلاث مرات يومياً قبل كل وجبه بخمس دقائق فقط

قبل الفطور كوب قبل الغداء كوب قبل العشاء كوب

مجرب ولا توجد له أي أعراض جانبية لأنه بصل

الطرق المساعدة في إزالة الفخذ والأرداف

الطريقة الأولى

ملعقتين بن مطحون (القهوة العربية أو التركية) يتم خلطهم مع ماء دافئ حتى يصبح كالعجين أثناء الاستحمام ونقوم بفرك العجينة على المنطقة بحركة دائرية على اتجاه عقارب الساعة لمدة عشر دقائق وعكس الاتجاه لمدة عشر دقائق أيضا سوف تلاحظ بأن المنطقة أصبحت عليها طبقه من الزيت وهذا من الجسم ثم أغسل المنطقة وسوف تلاحظ شئ أخر وهي النعومة الرائعة في الجسم التي حصلتم عليها بعد الفرك

الطريقة الثانية

ملح خشن أو مطحون أو شبه مطحونة تقوم بعمل حوض من الماء وتجلس فيه ويتم تفرك المنطقة أيضا بالملح الخشن أو الشبه

أسباب تراكم الدهون في الفخذ الأرداف
والحل الأكيد لتخسيس منطقة الأرداف والمؤخرة أو المقعدة

أتبع النصائح التالية :

ممنوع الجلوس لمدة طويلة

ممنوع أكل الدهنيات بكثرة وعدم الحركة

ممنوع أكل وجبة الغداء أو العشاء والنوم مباشرة

فترة الحمل والولادة لابد من إتباع النصائح في التغذية الصحيحة

الرياضة المناسبة لإزالة الإرداف والأفخاذ اختار واحدة ومارسها بفترة لاتقل عن نصف ساعة

الدراجة الثابتة - المشي - تمارين الإيروبكس (موضعية خاصة بالأرداف)

السباحة – الصعود على الدرج والنزول لمدة عشر دقائق فقط تساوي ساعة مشي

أمنع أي مأكولات أو مشروبات قبل وبعد التمارين بساعة ويمكنك شرب الماء أثناء التمارين

استلقي على الظهر مع رفع الساقين بالتبادل ١٠ مرات لكل ساق على حدة وهذا التمرين يفيد للأطراف السفلية

استلقي على الجانب الأيمن وارفع الساق اليسرى ١٠ مرات وبالعكس

استلقي على الوجه ورفع الساقين لأعلى بالتبادل ١٠ مرات لكل ساق، مع ملاحظة أن تتم هذا التمرين والساق مفرودة ممدة تماما دون ثني الركبة، ويكرر التمرين يوميا لمدة ١٥ يوما

هناك أيضا تمارين أخرى مفيدة كثيرا

اللعب على العجلة الرياضية:

الجلوس على الأرض مع فرد الرجلين أمامك، ثم التحرك على الأرض بالمقعدة وليس برجليك حيث إن احتكاك هذه المنطقة بالأرض يساعد على تخسيسها، ولكن يحتاج هذا التمرين للمداومة عليه لفترات طويلة

النوم على الأرض، وثني الركبتين مع تثبيت القدمين في الأرض، ثم الارتفاع بالجزء السفلي من الجسم بالمقعدة بدون استخدام اليدين في الرفع، وتظل كذلك لفترة تزيد بزيادة قدرتك على التمرين

الاستلقاء الجانبي بالاتكاء على المرفق وسند الرأس على كف اليد بحيث يتم رفع الساقين معا، ويتم تدريب الساق السفلى فتحا وضما مع ثبات الطرف العلوي(الساق العلوية) مرفوعا بزاوية ٤٥ درجة ونعد ١٠ مرات ثم يتم التغيير للوضع العكسي ونعد ١٠ مرات أيضا أستمر على هذه التمارين يومياً، وستظهر نتائج واضحة خلال ٣ أشهر من بداية التمارين بشرط عدم كسر النظام

النظام الغذائي

وهو نظام متوازن قليل السعرات شرب اللبن أو الحليب المنزوع الدسم - تناول الفواكه الطازجة تناول الخضراوات الطازجة بدون إضافة ملح – يمنع العدس والفاصوليا واللوبيا شرب العصائر غير محلاة - تناول الخبز بدون سمن أو زبد تناول اللحوم البيضاء (وليست الحمراء) على أن تكون مشوية ومنزوعة الجلد وبدون أي دهون أو ملح– يمنع تناول الكبد أو الكلاوي أو القلب أو المخ - تحضير الشوربة بدون ملح - التخفيف من الحلويات

العلاج الطبي

يوجد حاليًا جلسات خاصة لإنقاص مناطق معينة بالجسم ولكن بعد أن يكون قد تم إنقاص الوزن بصفة عامة بواسطة المتابعة مع الطبيب

ومن هذه الوسائل

الجلسات الحرارية مع استخدام أنواع معينة من الصابون والكريمات الطبيعية التي تحتوي على الطحالب البحرية التي تؤدي إلى زيادة حرق الدهون وتجنب اختزانها بالمنطقة الموضوعة عليها

يوجد بعض الأجهزة الحديثة التي تساعد على التنسيق العضلي في هذه المناطق مثل :السيور والذبذبات المغناطيسية وأجهزة .Health tronic

أخيرا ينصح بارتداء شورت الساونا فهو مفيد لكن يجب ألا يستخدم طوال اليوم أو أثناء النوم لأنه يؤدي إلى ترهل العضلات

إذا أتبعت هذه النصائح بحذافيرها ستجد فرقآ واضحا خلال ٣ أشهر

أهم المأكولات التي تساعد بنسبة ٩٥٪ لإزالة الفخذ الأرداف
هي عبارة عن عدة خطوات يوميا

الخطوة الأولى

تسلق الكوسة مع الفاصوليا الخضراء بعد السلق تخلط الكوسا مع الفاصوليا الخضراء ثم يضرب في الخلاط على شكل عصير ويشرب منها كأس قبل كل وجبه

الخطوة الثانية

مقدار كوب من الماء ملعقة من الزنجبيل المطحون وملعقة من القرفة المطحونة يتم عمله مثل الشاي ويغلى ويتم شربه قبل كل وجبه

الخطوة الثالثة

عمل سلطه تتكون من الفجل والجرجير والبصل والثوم وسلطه خضراء والإكثار من أكل هذه المكونات وأكلها قبل كل وجبه

الممنوعات

يفضل الامتناع عن السكر والملح والكافيين قدرا المستطاع الامتناع عن الدهون والحلويات والمقالي قدر المستطاع لأنها السبب الأول في مشكلة الأرداف والأفخاذ

أفضل الأطعمة لتنحف البطن

١ـ اللوز

هذا النوع اللذيذ من المكسرات، غني بالبروتينات والألياف الغذائية التي تجعلنا نشعر بالشبع إضافة إلى مضاد الأكسدة القوي لفيتامين (E) وهو أيضا مصدر جيد للمغنيسيوم، وهو معدن يحتاج إليه الجسم ليتمكن من أنتاج الطاقة، وبناء النسيج العضلي، إضافة إلى تنظيم مستويات سكر الدم - فقد أظهرت الأبحاث أن تركيبة أغلفة خلايا اللوز، يمكن أن تساعد على تخفيف ما يمتصه الجسم من دهون موجودة في اللوز ما يجعل منه نوعا "خفيفا"من المكسرات .إن حفنة من اللوز يوميا (٢٣ لوزة) تحتوي على حوالي (١٦٠ وحدة حرارية)

٢ـ البيض

ليس هناك أفضل من البيض كمصدر للبروتين وينصح أختصاصيوا التغذية بتناول البيض، نظرا إلى ما يتميز به من توازن في الأحماض ألأمينيه الأساسية (وهي أحماض تتشكل منها البروتينات التي يستخدمها الجسم لبناء كل شيء بدأ من الألياف العضلية وانتهاء بالمواد الكيميائية الدماغية) وتناول البيض يخفف من رغبتنا في تناول البسكويت والحلويات .وكان الأطباء في مركز بينغتون للأبحاث الإحيائية الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية، قد وجدوا أن الناس خلال الفترة التي يأكلون فيها البيض صباحا يشعرون بدرجة أقل من الجوع مقارنة بالأيام التي يأكلون فيها وجبة فطور تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الهضم مثل الخبز الأسمر

٣ـ الصويا

فول الصويا، هو مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة والألياف والبروتينات .ويتميز فول الصويا بكونه متنوع الاستعمالات، وحليب الصويا يشكل أيضا بديلا ممتازا للوجبات الخفيفة .وكانت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة الكلية الأميركية للتغذية، قد وجدت أن الأشخاص السمان الذين كانوا يستعيضون عن أحدى وجباتهم بوجبة مؤلفة أساسا من حليب الصويا، نجحوا في التخلص من وزن زائد، من أولئك الذين كانوا يتناولون وجبة مماثلة، ولكن مؤلفة من حليب البقر خفيف الدسم .حاول أن تتناول ٢٥ غراما من بروتينات الصويا وأن مئة غراما من التوفو مثلا تؤمن ١٠ غرامات من البروتين .وتحتوي على ٩٤ وحدة حرارية فقط .وينصح أختصاصيوا التغذية بتناول حبوب فول الصويا كاملة، ومشتقات الصويا المحضرة من الحبوب الكاملة، لأن فوائدها أكثر من تلك المشتقات، المحضرة من بروتينات الصويا المستخرجة من الحبوب

٤ـ التفاح

أظهرت دراسة أجريت في عام ٢٠٠٣ ونـشرتها مجلـة "التغذيـة" الأميركيـة، إن النساء السمينات ,اللواتي كان يأكلن ثلاث تفاحات أو ثلاث من الأجاص يوميا مدة ثلاث أشهر، نجحن في فقدان نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك، التي فقدتها النساء اللواتي كن يتبعن نظاما غذائيا مشابها، لكنه يحتوي على كعك الشوفان، بدلا من الفواكه

وتقول اختصاصية التغذية اليزا زيد، أن التفاحة الكبيرة تحتوي على خمس غرامات من الألياف، ويشكل الماء ٨٥٪ من محتوياتها، وهذا يساعد على إشعارنا بالشبع، كذلك فأن التفاح يحتوي على الكوريتين، وهي مادة أظهرت الأبحاث، أنها تساعد على مكافحة بعض أشكال السرطانات أسلمنا الله منها وتخفف من الضرر الناتج عن ارتفاع مستويات الكولسترول، وتسهم في الحفاظ على صحة الرئتين

٥ـ الزبادي

يعاني الكثير منا من مشكلة تراكم الدهون في منطقة البطن، وهو ما يعرف ب«الكرش». فإذا كنت واحدا ممن يعانون من هذه المشكلة، هناك وصفة يقول البعض أنها سحرية يمكن أن تساعد على التخفيف من حدة معاناتك، تتركز على تناول الزبادي ثلاث مرات في الأسبوع وهذا ما أكدته دراسة حديثة بالقول إنه يستطيع فعلا المساعدة على التخلص من «الكرش»، لأنه يحتوي على بكتيريا «اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس» التي تؤدي إلى تخمر اللبن، كما تحتوي على إنزيم «اللاكتيز» الهاضم لسكر اللاكتوز الموجود في اللبن، وهو الإنزيم الذي يفقده ٨٥٪ من الناضجين خاصة في الشعوب العربية والأفريقية، ويتسبب نقصه في صعوبة الهضم واضطرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ

ومن هنا تنصح الدكتورة لمياء السباعي أستاذ التغذية الباحثات عن الرشاقة بالإكثار من تناول الزبادي خالي الدسم والغني بالكالسيوم والذي يحتوي على ١٠٠ سعر حراري فقط لكوب زنة ١٨٠ جراما. كما تؤكد الدراسات قدرة الزبادي في تقليل الإصابة بسرطان القولون لقدرته على زيادة نشاط الجهاز المناعي فضلا عن خفض نسبة الكولسترول في الدم، كما تعمل مكونات الزبادي على مقاومة الالتهابات الطفيلية، وأظهرت دراسات أخرى أن نوعاً من بروتين اللبن الزبادي يستطيع خفض ضغط الدم العالي، حتى أن اليابان أنتجت مركباً علاجياً

يحتوي على هذا البروتين أثبت فاعليته في هذا المجال، فضلا عما يمده الزبادي للجسم من فيتامينات ضرورية للحياة كفيتامين ب ١، ب ٢، ب ٣، ب ٥، ب ٦، ب ١٢، فيتامين أ، ك

طريقة تحضير الزبادي في البيت

المقادير - كوب زبادي - زنة ١٨٠ غراما - كيلو لبن

الطريقة : يتم غلي اللبن جيداً ويترك حتى يصبح دافئاً بعدها تتم إذابة الزبادي بداخله مع استمرار التقليب، ثم يصب الخليط في أكواب زجاجية أو بلاستيكية معدة لهذا الغرض وترص الأكواب في صينية وتترك في مكان دافئ حتى تتماسك،ويمكن إضافة بعض قطع الفاكهة لإضافة نكهة متميزة. لعمل زبادي خالي الدسم يغلي اللبن ويترك

٦ـالشاي الأخضر

١- الشاي الأخضر ٢- الزنجبيل ٣- النعناع ٤- الكمون

الطريقة

غلى هذه المواد الأربعة وبنفس النسب في وعاء وتترك لمدة ١٠ دقائق تم تصفى ويتم شرب كأس ٢٠٠ ملل على الريق يوميا كما يشرب كوب أخر قبل الغداء بنصف ساعة وقبل العشاء بنصف ساعة أيضا ولمدة شهر كامل

٧ـ أحرق الدهون بالزنجبيل والقرفة

أكدت أبحاث أجريت أخيرا أن الزنجبيل لا يزال على رأس قائمه المواد الحارقة للدهون أن الزنجبيل يعد من أهم المواد التي تساعد على حرق الدهون في عند تناوله بعد الوجبة مباشرة ولكن لنتائج مؤكدة يفضل مزج الزنجبيل مع القرفة ليكون بمقدوره حرق الدهون بشكل أفضل بعد الوجبات كما يمكن خلط الزنجبيل بنقع أعواد القرفة فيه أو مزج كميه صغيرة من مسحوق القرفة بمحلول الزنجبيل الطازج ومع التعاطي المستمر لهذا المشروب يمكن ضمان حرق الدهون مباشرة بعد الأكل ومع مرور الوقت يتم حرق الدهون المخزنة في الجسم ومن ثم يبدأ الجسم في خسارة الوزن بشكل تدريجي

التغذية السليمة للمراهقين

الاحتياجات الغذائية للمراهقين هي أكبر من احتياجات أي فئة عمرية أخرى، فخلال فترة المراهقة تطرأ على المراهق العديد من التغيرات الفسيولوجية بما فيها تسارع نموه وبناء العظام والعضلات. لذلك، فإن هذه المرحلة من حياة الإنسان تعد فترة حاسمة في تكوين كتلته العظمية، حيث يجب عليه الاهتمام بتناول الطعام الصحي لتعزيز النمو والطول واكتساب وزن مثالي وتطوير العضلات وعليه فإن نظام المراهق الغذائي يجب أن يكون مثالياً للنمو،معززاً للصحة ولذيذاً في نفس الوقت

ما هو الطعام الذي يجب أن يتناوله المراهق؟

يتمتع الشباب الأصحاء بشهية كبيرة للطعام ومن المهم أن يتناولوا وجبات غذائية ذات قيمة غذائية عالية بشكل وجبات متوازنة والابتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون، السكر والملح. حاولي تشجيعهم على تناول بعض الفاكهة، المكسرات، الألبان، الحلوى المصنوعة من الحليب والفاكهة المجففة بدل تناول السكاكر وأنواع الشيبس

الحديد

أثبتت الأبحاث أن الأولاد والفتيات في سن المراهقة لديهم مخزون ضئيل من عنصر الحديد، فعوامل النمو مع أسلوب الحياة السريع والنظام الغذائي غير الصحي يمكن أن يؤدي إلى نقص الحديد أو ما يُعرف بالأنيميا(فقر الدم). يجب على الفتيات في سن المراهقة أن ينتبهن جيداً إلى مخزون أجسامهن من عنصر الحديد حيث يتم استنزافه خلال الدورة الشهرية. إن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (C) في فترة الدورة يساعد على امتصاص الجسم للحديد إلى الحد الأقصى، مثل : تناول كأس من عصير البرتقال (رابط قسم العصير) مع وجبة العشاء. من المصادر المهمة لعنصر الحديد اللحم (خصوصاً اللحوم الحمراء والكبد السمك) ، البقوليات (الفاصوليا والعدس)، الخضار الورقية والحبوب المعززة وبالنسبة إلى الأطعمة الغنية بالكالسيوم يعد الكالسيوم العنصر الأساسي لنمو العظام والأسنان، وعليه فإن تناول الأطعمة الغنية بهذا العنصر يجب أن تتم بشكل يومي

نظام غذائي لزيادة الوزن من ١٠ إلى ١٥ كيلو في ٣ شهور

الفطور

خبز أبيض + حليب مركز كامل الدسم + مربى أو حلاوة + زبده الفستق
أو بيض مقلي بزبد عدد ٢ + حليب مركز كامل الدسم + جبنه الشيدر أو رومي+ خبز ابيض

الغداء

علبه لبن زبادي كامل الدسم +١٠٠جم لحم بقري أو ضاني مسلوق أو مشوي
+ أرز أو مكرونه + فاصوليا جافة أو قلقاس أو لوبيا أو جزر وبطاطس الطبخ بالزبد
أو سمك السردين بالزيت مع إضافة سلطه الطحينة مع الطماطم+ خبز ابيض
التحلية حلويات شرقية

العشاء

قبل النوم بساعة فقط
يجب تناول تفاحه قبل النوم مباشره لتسهيل الهضم
بطاطا مقلية بالزيت النباتي
سلطه ملفوف أو ذره مع جزر بالمايونيز والمستردة
حليب بالشيكولاته لبن زبادي بالشيكولاته

بين الوجبات

٧ تمرات صباحا قبل الفطور أو بعده
تين مجفف ينقع بالماء ويؤكل حسب الرغبة
لوز محمص أو ني فول سوداني وعين جمل زبيب احمر ذو حبه كبيره
تناول حبوب خميرة ٦ حبات باليوم مقسمة علي ٣ مرات
وظيفتها أنها تخزن الدهون بالجسم وأنها تفتح الشهية

الفيتامينات وأهميتها

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أين يوجد	أعرض نقص الفيتامين	يعالج هذه الأمراض
(أ) الريتنول (A1) Retinol	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين والحوامل والمرضعات	الجزر- الخس- التوت- السبانخ- المشمش- اللبن- البيض- السمك- القمح- العسل- الزبد- البطاطا- زيت كبد الحوت- المرجرين	جفاف الجلد- العمي- العشي الليلي- جفاف القرنية- جفاف الشعر وتقصفه. ضعف النمو الجسدي وضعف المناعة وكذلك فقر الدم	أمراض العيون- الجلد- التناسل- أمراض العظام – الغدد
(ب ١)	١.٢ مجم ١.٥ مجم للحوامل والمرضعات	القمح- الأرز بقشرة- الشوفان- الخوخ- المشمش- الموز- صفار البيض- التفاح- الكمثري- العسل- الخميرة- الكبد- البقول	التهاب الأعصاب- فقدان الشهية- مرض البري بري يؤدي إلي شلل الأطراف – هبوط في القلب	أمراض الأعصاب- الوهن- الاكتئاب- أمراض الروماتيزم
(ب ٢) ريبوفلافين	١.٥مجم ١.٨مجم للحوامل والمرضعات	الكرنب- اللبن- الكبد- السمك- البيض- الفول- الحمص- السبانخ- الخميرة- البرقوق- المشمش- العسل- اللحوم الفاصوليا	تشقق زوايا الفم- التهاب الملتحمة- ضعف عام- التهاب الجلد والأعصاب	الأنيميا- ضمور الأعضاء- أمراض الأعصاب
(ب ٦) بيريدوكسين	٢مجم ٢.٥مجم للحوامل والمرضعات	القرنفل- الموالح- القمح- الكبد- الخس- الموز- الفاصوليا- السبانخ- البطاطا- التمر- العسل- الكرنب- الشوفان- الدجاج- البيض- الأسماك- البندق- الفول السوداني	التهاب الجلد في الأطراف- فقر الدم- التهاب الأعصاب-	القيء الاضطرابات الهضمية والعصبية- تشمع الكبد- أمراض الجلد
النياسين	١٣ملجم ٢٠ملجم للحوامل والمرضعات	البطاطا- الخميرة- الكبد- اللحوم- الردة- الدقيق غير منزوع القشرة	مرض البلاجرا- التهاب الجلد- الإسهال- الاكتئاب والتخلف العقلي	التهابات الجلد- الوهن- الضعف العام
حمض الفوليك	٤٠٠ميكروجرم ٨٠٠ميكروجرام للحوامل والمرضعات	الجبن- السمك- الأوراق الخضراء- الخميرة- الكبد- الكلاوي	فقر دم- إسهال استوائي - احتمال حدوث إجهاض	للحوامل- فقر الدم

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أين يوجد	أعرض نقص الفيتامين	يعالج هذه الأمراض
(ج) حمض الاسكوربيك	٥٠مجم ٧٠مجم للحوامل والمرضعات	الموالح- الطماطم- الفلفل الأخضر- الفجل- البطيط- الخروب	نزيف اللثة- مرض الإسقربوط- تأخر التئام الجروح-	أمراض البرد- أمراض اللثة-
(د)	٤٠٠٠وحده دولية للمرضعات والحوامل	زيت كبد الحوت- البطيط- الكبد- الزبد- اللبن- المرجرين- السمك- البيض- الخميرة- العسل	الكساح ولين العظام	أمراض الكبد- شلل الأطفال- الكساح
(ك)	٨٠ مايكروجرام للرجل ٦٥مايكروجرام للمرأة	الطماطم- البندق- اللوز- السبانط- الحليب- القرنبيط-الكبد	عدم تجلد الدم	يوقف النزيف
(هـ)	١٠ مليجرام للرجل و ٨ مليجرام للمرأة	المرجرين- الحبوب غير منزوعة القشرة- الخس- الزبد- البيض- الفول السوداني	فقر الدم- نقص الخصوبة	أمراض القلب والشرايين- العقم- الكبد- مقوي للأعصاب
(ب ١٢)	٣ميكروجم ٤ ميكروجم للحوامل والمرضعات	الكبد- الكلوي- اللحوم- اللبن- الأسماك	فقر الدم الخبيث- شلل بسبب ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي	لعلاج الأنيميا وفقر الدم- التهاب الأعصاب

جدول نموذج للغذاء الصحي المتوازن

الطعـــــام		1000 سعر	
		الكمية	السعرات
لبن خالي الدسم زبادي طبيعي	كوب ونصف 2 كوب	300 سم	100
الخبز الأسمر أرز مسلوق أو بطاطس بقشرتها مسلوقة	4/3 رغيف بلدي 3 ملاعق بعد السلق واحدة	110 جم 210 جم 350 جم	280
دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي بلطي لحم غير سمين أو بتلو جبن خالي الدسم (قريش)	4/1 فرخه واحدة في حجم الكف قطعة في حجم الكف قطعتين في حجم البيضة	100 جم 140 جم 100 جم 190 جم	220
بيض مسلوق	واحدة في اليوم	واحدة	75
خضروات كرنب جزر (واحدة) قرنبيط – خيار – سبانخ – فاصوليا خضراء – جرجير	طماطم – خس – الكوسة – الخرشوف – عصير ليمون - بصل	كمية غير محددة	40
تفاح موز جوافة برتقال كمثرى فراولة بطيخ شمام خوخ يوسفي برقوق مانجو	صنف واحد في اليوم	1 كبيرة 1 كبيرة 3 صغيرة 1 كبيرة 3 صغيرة 2 متوسطة 450 جم 750 جم 750 جم 3 متوسطة 4 كبيرة 4 كبيرة	120
دهون			135
إجمالي السعرات			970

جدول نموذج وحدة من وحدات برنامج تدريبي رياضي لإنقاص الوزن

مكونات الوحدة	زمن التدريب	الشرح	الهدف
الاحماء	5 ق	مشي بخطوة منتظمة – جري خفيف – مشي رياضي – حركات تنشيط علمة للذراعين والرجلين والجذع	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للقيام بالمجهود البدني.
الجزء الرئيسي لتنمية القدرة البدنية تمرينات للذراعين	5 ق	دورانات – مرجحات - تموجات	تقوية عضلات الذراعين ومرونة المفاصل وإطالة الأربطة وتقوية الحزام الكتفين.
تمرينات للرجلين	10 ق	مشي – جري خفيف – حجل – وثب في المكان والاتجاهات المختلفة – الوثب والحجل بالحبل.	تقوية عضلات الجذع ومرونة المفاصل والأربطة المتصلة بها.
تمرينات الجذع	5 ق	ثني الجذع – دورانات في جميع الاتجاهات	تقوية عضلات الجذع ومرونة العمود الفقري.
تمرينات البطن	10 ق	- (رقود الذراعين جانبا) رفع الرجلين عاليا ثم جانبا للمس أصابع اليد. - (رقود الذراعين عاليا) رفع الجذع اماما مع ثني الركبتين والشد عليها. - تكرار الجلوس الطويل من الرقود.	الجزء القطني من العمود الفقري مع الاهتمام بإصلاح وضع الحوض واعتدال القوام.
الإعداد المهاري	20 ق	التمرير والتصويب والمحاورة بكرة السلة ومباراة لمدة 10 ق دون التقيد بالقوانين	تنمية التحمل العام – تنشيط الذهن والانتباه.
الختام	5 ق	تمرينات تهدئة عامة واسترخاء	إعادة الدورة الدموية والتنفس وأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية

معلومات عن الرياضة والرجيـم

١- يوصي بوضع زجاجة ماء على المكتب حيث إن شربها أثناء العمل يجعلكِ بحاجة للذهاب إلى المرحاض بالإضافة إلى أن الماء يملأ المعدة ويزيد في شبعك

٢- أما بخصوص الرياضة فيمكنكِ ممارستها أثناء الجلوس مثل مد الساقين، رياضة الفخذين أو النهوض عن الكرسي

٣- ولكن من المعتقد أن النهوض عن الكرسي كل ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة وحتـى لمـدة خمـس دقائق والمشي في المكان وممارسة تمارين مد الأطراف أو صعود الدرج له فاعلية أكبر

٤- كذلك يعتبر القيام بزيارات كثيرة لموقع الفاكس أو آلة النسخ مفيداً

٥- المرأة العاملة كثيراً ما تكون عرضة للإصابة بالتهاب المصران الغلـيظ، لـذلك ينبغـي الحرص على تناول المشروبات الساخنة من الأعشاب مثل النعناع والزعتـر و الزعتـر البرى، أما إذا لم تمكنك ظروف العمل من تناول وجبة الغداء فيمكنك إبدالها بالبـسكويت الخالي من السكر والغنى بالبروتين

٦- هدئي ألم جوعك: ولتهدئة آلام الجوع في العمل وقبل مغادرتك المنزل متوجهة إلى العمل، ضعي صنفاً واحداً من الأصناف التالية في علبة صغيرة

*جزرة صغيرة مقطعة إلى جزأين .حبات فول سوداني .ثمرات من البرقوق .شـرائح مـن الدجاج "اللحوم البيضاء" ملفوفة جيداً في ورق ألمونيوم .فصوص من اليوسفي أو البرتقـال "ملفوفة في ورق ألمونيوم حتى لا يتسرب العصير - بنجر "بعض المكعبات"، وهـي تحتـوى على كمية كبيرة من الطاقة .الطماطم "شريحتان أو ثلاث ."قليل من ثمار الفراولة

امضغ الطعام جيداً: إن الأمر المهم هنا هو مضغ هذه الوجبات الخفيفة جيداً ولمـدة طويلـة، للحصول على أكبر أثر منها كوسيلة صحية لإتمام تقطيع وطحـن الطعـام ولراحـة الجهـاز الهضمي بصفة عامة – أن مضغ الطعام جيداً يعد وسيلة من وسائل التغذية الـصحية، التـي يمكن بها إنقاص الوزن الزائد دون الحاجة لنظم الرجيم القاسية وعلى من يرغب في إنقـاص الوزن أن يتناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد وهو ما يلقى معارضة شديدة لدى الأوربيـين الذين تعودوا على تناول الوجبة في ٥ دقائق على الأكثر.. لأن المضغ الجيد للطعـام يـساعد على تشبع المأكولات باللعاب بشكل جيد ويسهل عملية الهضم والامتصاص وبالتالي لا يحدث انتفاخ أو زيادة في الوزن

(رياضه البطـن)

(تمرين ١)

قف مستقيم القامة وشد عضلات الحوض لكي تفعل ذلك تظاهر بأنك تمنع نفسك مــن التبــول فتشتد العضلات في هذه المنطقة وأن تفعل ذلك اشفط معدتك إلى الداخل كأنك تريد توصــيلها إلى ظهر مقعدك من ١ : ١٥ مرة أي إلى أبعد مدى ممكن ستشعرون في هذه الحالة بأن بطنك قد أصبح مستويا. حافظ على هذا الوضع أطول وقت ممكن قوم بعمل هذا التمرين مــره كــل ساعة طوال اليوم ستفاجئ بأن جسمك يذكر هذا الشعور فيقوم وحده تلقائيا بسحب عضلات بطنك إلى الداخل سواء كنت تقف أو تجلس ومما لاشك فيه إن هذا سيساعد بشكل ظاهر على تخسيس منطقة البطن

(تمرين ٢)

لشد عضلات المعدة قبل أن تترهل وتصبح بطنا بارزة يصعب الخلاص منها جرب هذا التمرين بشكل يومي قدر المستطاع فهو لا يحتاج إلى مكان أو زمان محددين وبإمكانك تنفيذه حتى في فترة الراحة أو ما قبل النوم لكن نتائجه مضمونة وسريعة وجميلة الاســتعداد اســتلقي علــى ظهرك مدد جسمك شد مشطي قدميك وهما متلاصقين وأبدأ بالرفع ببطء شــديد مــع رفــع الذراعين أيضا ببــطء إلى أعلى الرأس هذا وأنت تسحب شهيقا ثبت قدميك على ارتفاع ١٠ سم عن الأرض مع كون الذراعين ممدودتين إلى ما فوق الرأس على امتداد الجــسم حــاول الثبات على هذا الوضع أطول فترة ممكنة

(تمرين ٣)

أننا إذا استخدمنا السلالم يوميا لمدة ١٠ دقائق بدلا من المصعد الكهربائي يمكن بذلك حــرق حوالي ٦٦ ألف سعر حراري في السنة الواحدة أي حوالي ٩ كيلوجرامات من الوزن الزائــد كذلك حرق ١٠ وحدات في الدقيقة تقريباً، وللمحافظة على الصحة والرشــاقة مــن الأفــضل استعمال السلم الدرج بدلاً من المصعد أو السلم الكهربائي.. لأن صعود ٣ طوابق فــي اليــوم مفيد جداً ويعتبر أسلوباً مساعداً للرجيم

النصائح التي تساعد على جعل الصدر مشدود وخالي من الترهلات

١- استقامة الظهر دائما، في جلوسك في مشيتك

٢- حمالة الصدر يجب إن تكون مريحة وفي مقاسك بالضبط، وإياك والحمالة التي بها سلك حديدي على شكل نصف دائرة

٣- في نهاية الاستحمام رشي دائما صدرك بالماء البارد لأنه ينشط الدورة الدموية ، مما يجعله مملوء وبالتالي مشدود - والحيلة الخطيرة تمرري قطعة ثلج لها منافع كثيرة، تنشط الدورة الدموية وتقلص النسيج مما يساعد الثدي يحمل نفسه تسمى حمالة طبيعية

٤- وضع حمالة صدر خاصة بالرياضة وقت التمارين

٥- مساج دائما لتجديد الخلايا وتنشيط الدم

٦- النوم دائما على الظهر والتخلي عن عادة النوم على البطن لأنها تسطح الصدر بدل جعله بارزا

٧- تجنب الرياضة والحركات العنيفة

٨- تجنب تعريضهم للشمس

٩- تجنب حمل الإثقال

١٠- المساجات العنيفة نتجنبها التي نلجأ إليها لنجعل الكريم أو الزيت يدخل بقوة، بل يجب إن يكون هادئا دائريا

١١- لا نضغط على الصدر بحمل شيء ثقيل بين أيدينا ونضمه إلى صدرنا

١٢- تجنب الحمام الساخن فهو العدو رقم واحد لجمال الصدر خصوصا أذا كان طويل المدة

١٣- تجنب الاختلافات المهمة في الوزن يعني مرة سمينة مرة نحيلة

١٤- تغذية غنية بالبروتينات

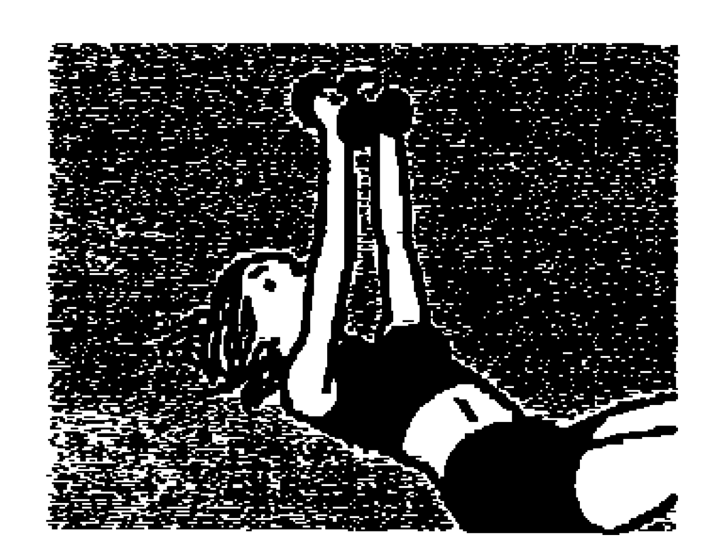
١٥- حاولي باستمرار دفع الكتفين إلى الوراء

١٦- من تتوفر لها في البيت حديده مثبتة في الحائط تحاول أن تتمسك بها لتعتاد على استقامة الظهر

١٧- نحاول باستمرار أن نقوم بحركات بأيدينا فوق الرأس لرفع الثديين

وذلك ببعض التمارين الرياضية الآتية

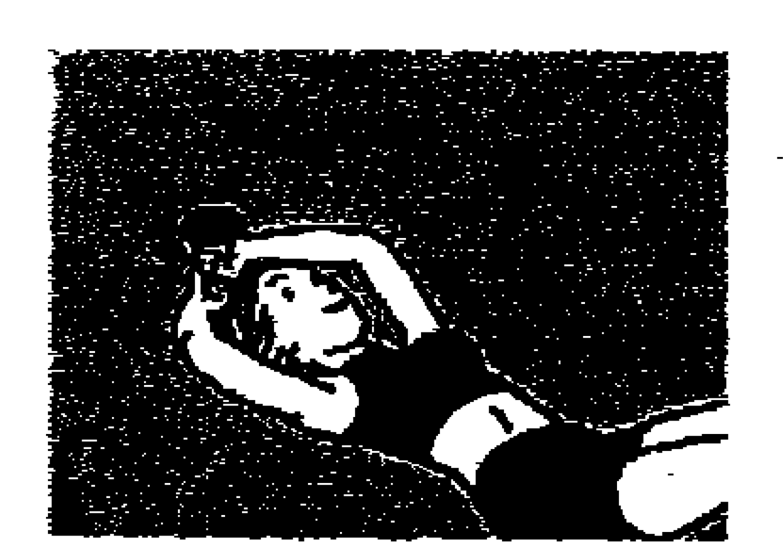
تمرين ١



الركبتان مطويتان وأسفل الرجل ملامسة للأرض _ عندما نفتح الأيدي نتركهم قليلاً مطـويين من جهة المعصم شاهدي الصورة مع الشهيق _ ثم نقوم بإرجاع اليـدين مـستقيمين فـوق الصدر مع الزفير _ نقوم ب ٣ تسلسلات من التمرين كل سلسلة بها ١٥ حركة ونرتـاح ٤٥ دقيقة بين كل سلسلة _ والتمارين نقوم بها ثلاث أيام

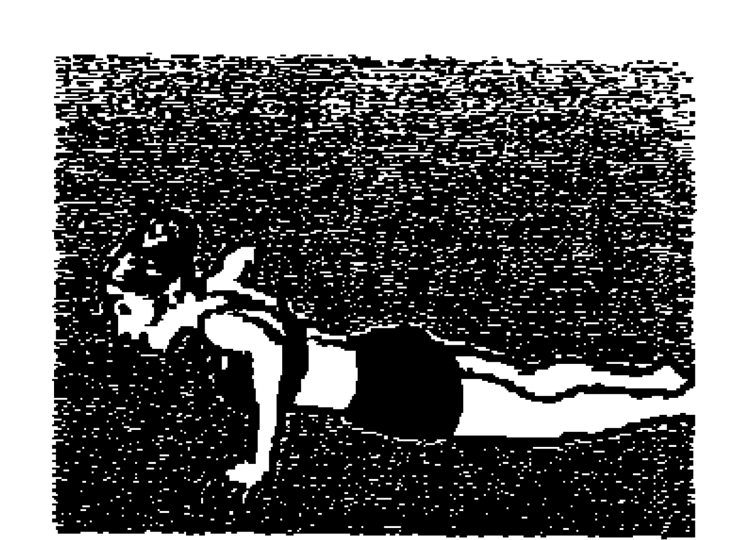
لكي تتاكدو أن تمرينكم صحيح ستشعرون بعد مرور ٢٤ ساعة بألم بجانب الإبطين هذا يـدل على أن تلك العضلة التي سبق مشاهدتها في الصورة بدأت تشتغل

تمرين ٢



كما ترون الركبتان مطويتان وأسفل الرجل ملامـس لـلأرض ولكـن الـرجلان متخالفتـان نرجع اليد إلى الوراء مع الشهيق ونرجعها مستقيمة فوق الصدر مع الزفيـر_ نفـس عـدد التمرين السابق – ويحذر الخبراء من أجهاد الجسد والقيام بهده الحركات بعشوائية وعنـف وقوة وكثرة تؤدي إلى نتائج عكسية

تمرين ٢



اليدين مفتوحتان أوسع من الصدر الركب ملامسة للأرض والرجلان وجههما هو اللي ملامس الأرض ليس الأسفل - نحني دون أن يمس الصدر الأرض شهيق - نصعد حتى تستقيم الأيدي زفير - ولكن مع ضرورة شد المؤخرة يعني تصليبها وشدها كي يكون مفعول التمرين أكبر - هذا التمرين مهم جدا وهو الوحيد المتعب بين التمارين ولو استطعت الالتزام به تظهر نتائجه أسرع

ملاحظة

ينصح باستخدام كريمات للمساج اليومية للصدر وباستخدام الزيوت فهي أفضل من الكريمات كزيت الزيتون أو زيت الحلبة أو إي زيت صحي - ينصح أيضا باستخدام كريمات الشد لكي نساعد الثدي في حمل نفسه لأن بشرة الثدي رقيقة وننصح بخل التفاح للمساعدة في الشد بدل الكريمات

التغذية السليمة للمريض

١- المريض السكري	*Diabetic patients*
٢- المريض الكبدي	*Hepatic patients*
٣- مريض قرحة المعدة	*Peptic ulcer Patients*
٤- مريض القولون العصبي	*Irritable bowel syndrome*
٥- مريض دوالي المرئ	*Esophageal varices*
٦- مريض ارتفاع كولسترول الدم	*Hyper cholesorlemia*
٧- مريض الفشل الكلوي	*Patients with renal failure*
٨ - مريض ارتفاع ضغط الدم	*Hyper tension Patients*
٩- مريض القلب	*Patients with cardiac disease*
١٠- مريض العناية المركزة	*Intensive care unit Patients*
١١- مريض سوء التغذية	*Malnutrition*

دور مشـرف التغـذية

١- نوع المرض

٢- متطلبات المريض

٣- نوع الغذاء المطلوب للمريض

٤- المتابعة

لكل إنسان طبيعي احتياجات غذائية محددة يتم حسابها حسب العمر * الوزن * الطول * العمل *المجهود* ونضيف الرياضة أن أمكن _ ومن هنا نستنتج أن لكل مريض احتياجات غذائيـة مختلفة عن المريض الآخر وإن اشتركوا في نفس المرض

الخطأ الشائع (هو توحيد الوجبات لجميع المرضى)

نوع المرض يعرف حالة المريض ونوع المرض عن طريق ملف المريض

الطبيب يجب قبل البدء في برنامج الرجيم عمل تحاليل – صورة دم – سكر – دهـون كاملـة بالدم ومتابعة الطبيب بالنسبة ممن يعانوا من أمراض مزمنة مثال السكر والكبد وذلك للتوافق بين العلاج الطبي و العلاج بالتغذية لضمان المثالية في العلاج والغذاء للمريض

التمريض

الاطلاع على التحاليل التي تم إجراؤها للمريض : ومنه نستطيع وضع برنامج غذائي ملائم مع الأخذ في الاعتبار الضغط والحرارة ووجود أي أمراض أخرى

متطلبات المريض : يجهز مشرف التغـذية بطاقة لكل مـريض بهـا أسـمه ومـساحة لتـسجيل تاريخ الدخول – القسم – رقم الغرفة – الطول – الوزن – العمر – الحالة الاجتماعية – الدرجـة العلمية – حالة الأسنان يبدأ مشرف التغذية في تسجيل الوزن والطول معرفـة مـدى درايـة المريض بحالته المرضية مع التأكد من عدم وجود أمراض أخرى سؤاله عن وزنه المعتـاد، وإذا كان قد أتبع نظاما غذائياً خاصاً وتحت إشـــراف من؟ التأكد من عدم إتباع المريض لأي معتقدات غذائية خاطئة ـ هل عند المريض حسـاسـية مـن أي نـوع من الطعـام - معرفـة عاداته الغـذائية– الحالة النفسية للمريض - خلال فترة تواجد المريض في المستشفى، يكون الغذاء هو المخرج الوحيد له كي يبدى رأيه فهو يطيع أوامر الطبيب طاعـة عمياء من خلال أخذ الدواء وعمل التحاليل ـ ولهذا يجب علـى مشرف التغذيـة أن يكـون صـبوراً يـستمع للمريض ويتناقش معه حول نوعية الغذاء وأهمـيته

نوع الغذاء المطلوب للمريض : يتم تحديد الخطة الغذائية الخاصة بالمريض (تحديد الكميات الغذائيـــة وترجمتها إلى وجبـــات) يتم حساب الكميات الغذائية المناسبة ويجب متابعة المريض (هــل تنـــاول الطعام الموصوف له أم لا، مع معـــرفة السبب والتوصل لحــل مناســب)

المتابعة : يتم تحديد الخطة الغذائية الخاصة بالمريض مع إعطائه بعض الإرشادات المنزلة ينتظر مشرف التغذية بعض الوقت حتى يقرأ المريض الإرشادات للتأكد من عدم وجود أي استفسار

واجبات مشرف التغذية : تنقسم إلي ثلاث أقسام : ١- (تعليمي) ٢- (فني) ٣- (إنساني)

١ـ التعليمي

أ- معرفة احتياجات الـــمريض الغذائية

ب- معرفة عاداته الغذائية ونظامه الغذائي

ج- معرفة حالة المريض النفسية

د- تعريف المريض أهمية الغذاء أثناء العلاج والتواصل مع المريض

ه- معرفة هل عند المريض حساسية لأي نوع من الطعام أثناء العلاج

و- معرفة هل أكل المريض للطعام أم لا ومعرفة السبب وحل المشكلة

٢ـ الفــني

أ- الإشراف علي الوجبة الغذائية للمريض

ب- الإشراف علي النظافة العامة للوجبة

ج- الإشراف علي الطهي ونسبة المقررة

د- الإشراف علي التكيس والتغليف والتنظيم

ه- الإشراف علي تقديم الوجبة للمريض في المواعيد المحددة لذلك

و- الإشراف والتأكد من تقديم الوجبة للمريض هل هي المسموحة له أم لا

٣ـ الإنساني

أ- الرأفة والرحمة بالمريض

ب- المعاملة الحسنة للمريض

ج- تبسمك للمريض تبسمك في وجه أخيك صدقة فما بالك بالمريض

د- تقديم الوجبة الغذائية للمريض بنفسك وهل أكلها المريض أم لا

المريض السكري *Diabetic Patient*

(مقدمة عن المرض)

مرض السكر من الإمراض الشائعة في مصر حيث يصيب حوالي٦٪ من أجمالي عدد السكان علاج السكر ليس فقط دوائي ولكن التنظيم الغذائي والرياضة لهما دور مهم في العلاج التنظيم الغذائي له دورا مهما في علاج مريض السكر حيث أنه يستطيع أن ينظم السكر في مراحله الخفيفة من هذا كان لزما علي مريض السكر أن يتبع نظاما غذائيا خاصا

(غذاء مريض السكر)

ـ غـذاء مريـض السكر يتمتع بكمية أقل من النشويات ولكن يحتوي علي كمية كافية من البروتينات ـ الأملاح المعدنية ـ الفيتامينات

ـ القاعدة في الغذاء هو السماح بكمية مناسبة دون الإفراط مع التقليل والامتناع عن الغذاء الذي يؤدي إلي ارتفاع حاد في سكر الدم

المأكولات المسموح به دون تحفظ (بأي كمية)

الخيار – الخس – الكوسة – الطماطم – السبانخ – الجرجير – البقدونس القرنبيط – الجزر بأنواعه – الكرنب (غير محشو) – الملوخية – البصل الأخضر والأصفر

خل – ليمون – توابل الأكل – الملح الأبيض (كمية متوسطة)

كراوية – ينسون – نعناع – حلبة – شاي – (التحلي ملعقة بسكارين سوكرول دايت)

٢ـ المأكولات المسموح بها بمقدار محدد

خبز (١/٤ رغيف بلدي – ١/٢ رغيف فينو – عيش كيزر صغير)

أرز أبيض مطبوخ – بطاطس – بطاطا – معكرونة (١/٢ كوب)

بقوليات مطبوخة فاصوليا بيضاء – باذلاء – عدس (١/٢ كوب)

ملعقة قشدة أو زبده أو زيت زره أو دوار الشمس وذلك لزوم الطهي

٣ـ الفاكهة المسموح بها

التفاح – الكمثري – الموز – اليوسفي – الجوافة – التين الناشف ـ مشمش (واحدة)

التين – البلح – البرقوق (٢ وحدة) ثمرة كيـوي صغيرة

عصير عنب – عصير برتقال – عصير مانجو (١/٢ كوب)

عصير بطيخ – شمام – كنتالوب – أنـانـاس(كوب كامل)

٤ـ المأكولات الممنوعة

سكر – مربي – عسل أسود – الشيكولاتة – الحلويات – الجاتوة – الحلاوة الطحينية البسكويت – الفطائر – الكعك – المشروبات الغازية – العصائر المحلاة – القراقيش

(مثال لوجبات مريض السكر)

الإفطار

بيضة مسلوقة +٢ قطعة جبن قريش أو جبن أبيض أو ٥ ملاعق فول مدمس ويسمح بليمونة + نصف رغيف خبز + نصف كوب حليب + مشروب دافئ + ملعقة سكر

الغداء

لحمة أو سمك أو دجاج (٩٠ جم منزوع الدهن) + نصف رغيف خبز + خضار طازج بأي كمية أو مطبوخ بملعقة زبده صغيرة أو زيت زره + وحدة فاكهة طازجة تعادل ١٥٠ جرام

العشاء

لحمة أو سمك أو دجاج (٥٠ جم) أو بيضة مسلوقة + ملعقتين جبنه قريش + خضار حسب الطلب + نصف رغيف خبز + نصف كوب حليب طازج أو كوب لبن زبادي صغير

(احتياج الغذاء اليومي الأمثل لمريض السكر)

خبز سن (٢رغيف)

ملح طعام (٦ جم)

زيت زره (٨ جم)

بيض مسلوق (٢ بيضة)

فاكهة طازجة (١٥٠ جم)

جبن قريش أو نستو (٤٠ جم)

لحوم أو سمك أو دجاج (١٥٠ جم)

لبن بدون دسم (من ٢٠٠ جم إلي ٣٠٠ جم)

خضار أو سلطة (من ٣٥٠ جم إلي ٤٥٠ جم)

المريض الكبدي *Hepatic Patient*

مقدمة عن المرض

ما لا شك فيه إن اعتلال الكبد الوظيفي يؤدي إلي عدم قدرة الكبد علي إفراز العصارة الصفراوية التي تساعد علي امتصاص وهضم المواد الدهنية كما إن هذا الاعتلال الكبدي يؤدي إلي فقد وظيفة الكبد التخزينية ومن ثم عدم قدرته علي التخلص من السموم والمواد المتخلفة من هضم أو امتصاص الغذاء- ومن هنا كان لزما علي مريض الكبد أن يتبع نظاما غذائيا خاصا يبتعد فيه عن الغذاء الذي قد يؤذي الكبد ويزيد من الغذاء الذي قد يحمي ويدعم وظائف الكبد الحيوية غذاء مريض الكبد يجب أن يكون خفيفا قليل الكمية ومتكرر – حيث أنه من الأفضل كثرة الوجبات الخفيفة سهلة الهضم عن الوجبات ثقيلة الهضم . وعلية أيضا أن يتجنب الشبع والجوع والعطش

الإرشادات الغذائية لمريض التليف الكبدي والاستسقاء

١- يجب تقسيم الوجبات الغذائية إلى ٦-٨ وجبات صغيرة يوميا وبخاصة لدى المرضى الذين يعانون من الشبع المبكر

٢- تقسيم كمية السوائل المسموح بها للمريض يوميا على دفعات صغيرة مع مراعاة تكثيف قيمتها الغذائية مثل مشروبات محلاة بالعسل الأبيض أو عصير فواكه طبيعية باللبن

٣- يقدم الغذاء في صورة سهلة المضغ والبلع كما يجب تجنب الأطعمة عسرة المضغ والبلع مثل الأطعمة الدسمة والمحمرة

٤- تجنب شرب المنبهات الثقيلة وخاصة بعد الطعام مباشرة مثل الشاي الثقيل والقهوة المركزة ويفضل الشاي الأخضر

٥- يجب أخذ قسط من الراحة بعد تناول الوجبات الغذائية

٦- يجب على المريض عدم إضافة الملح إثناء طهي الطعام ويستعاض عنه بالليمون أو الكمون

٧- يجب على المريض الامتناع عن الأطعمة العالية المحتوى علي الصوديوم مثل

*اللحوم المحفوظة – اللحوم المصنعة (لنشون – بسطرمة) الأسماك المملحة

*المعلبات (الطماطم المعلبة والخضروات المحفوظة)

*العصائر المضاف إليها مواد حافظة - المشروبات الغازية

*المخبوزات المضاف إليها خمائر (بيكنج بودر)

١ـ المأكولات المسموح بها لمريض الكبد والممنوعات

الغذاء	الممنوعات	المسموحات
الحوادق	المخللات – الجبن المملح – الفلفل – الشطة – البصل – الثوم – الصلصة بأنواعها – المش	الملح بقليل منه أو مما يجعل الأكل مستساغا
الألبان	اللبن كامل الدسم – الزبد – الزبادي الغير طازج	لبن خالي الدسم – زبادي طازج – جبن قريش خالي الدسم – جبن نستو – المهلبية – البليلة
المشروبات	الغازية الملونة – القهوة – الكحوليات –التدخين	كراوية – نعناع – ينسون – شاي خفيف – عصائر طبيعية
الخضروات	القرنبيط – الباذنجان – الملوخية – اللفت – الجرجير السبانخ – الفجل – البقدونس	خضروات مسلوقة (بسلة – جزر – بطاطس –كوسة – قلقاس – خرشوف – البطاطا) الخيار
الوجبات	الخبز الناشف – الفريك – البندق – السمك المقلي – البيض المقلي – الطواجن بأنواعها – الطعمية – البسطرمة –العجة –	فول مدمس منزوع القشر – أرز ابيض – معكرونة بدون إضافات –سمك – أرانب – فراخ بلدي – لحم بتلو مشوي بما يوازي ٥٠–٩٠ جم في اليوم – بيض مسلوق العسل الأبيض – العدس – الفاصوليا
الفواكه	الفواكه الملحية خاصة البرتقال والليمون والأناناس والمشمش	تفاح – كمثري – بلح رطب – موز – بطيخ – شمام – كنتالوب – العنب – التين –
الأدوية	الأسبرين – أدوية الروماتيزم – الكورتيزون – أدوية السيولة	الأدوية التي يصفها لك الطبيب المعالج دون تعدي الجرعة الموصوفة أو تكرار الأدوية بدون استشارة الطبيب

(احتياج الغذاء الأمثل لمريض الكبد)

• الخبــز	٣ رغـيــف
• زبــادي	٢ عــلـبـــة
• بيــض	٢ بيضـــــة
• فاكهة	٣٠٠ جــــم
• عــسل نحــل	٩٠ جــــم
• زيت زره	١٥ جــــم
• لبن طازج	٢٠٠ جــــم
• أرز أو معكرونة	١٠٠ جــــم
• نستو أو جبن قريش	٥٠ جــــم
• لحوم أو سمك أو دجاج	١٠٠ جــــم
• خضروات + سلطة	٣٥٠ – ٤٥٠ جم

٣ـ مريض قرحة المعدة *Peptic ulcer Patient*

(مقدمة عن المرض)

كم يقولون أن المعدة بيت الداء، إذا لم يقم الإنسان بإتباع نظام غذائي سليم يعـرض حياتـه للخطر فما بالك إذا كانت المعدة نفسها يوجد بها خلل ولم تعد بحالتها الطبيعية فلن تصبح هي بمفردها بيت الداء وإنما سيكون جميع أعضاء جسدك مستعدة لاستقبال مـرض بعـد الآخـر فالمريض بقرحة المعدة عليه الالتزام بنظام غذائي دقيق حتى لا يفقد جودة حياته

تعليمات تتبع عند تناول الأطعمة

الأكل في مواعيد ثابتة –تجنب ملء المعدة بالطعام - تجنب تناول الطعام بسرعة - تجنب تناول الطعام الساخن أو البارد - عدم النوم بعد تناول الأكل مباشرة ـ الابتعاد عن الانفعالات والتوتر النفسي - تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية حوالي ٢ وجبات تـشتمل علـي –لـبن زبادي – لبن حليب – جيلي – كيك – بسكويت – سندوتش جبن

١ـ المأكولات المسموح بها لمريض قرحة المعدة

الأسماك– اللحوم– الدجاج– الفول المدمس– العسل الأبيض– البيض – الـسلطة الخـضراء بدون إضافة ليمون إليها– البقوليات– العدس– الفاصوليا–اللوبيا - اللبن ومنتجاته الزبـادي الجبن القريش – الزبد- القشدة - الأرز- المعكرونه -الكيك -البسكويت الجيلي–المهلبية–الجـبن الفلمنكي – الفاكهة الطازجة غير الحمضية - فراولة – تين – عنب – كمثري – الخـضراوات بسلة – فاصوليا – جزر – خرشوف – بطاطس – بطاطا (يتم تناولها مسلوقة)

٢ـ المأكولات الممنوعة

الفاكهة الحمضية(ليمون – برتقال – يوسفي – جريب فروت – أناناس – مشمش– برقوق)

المخللات– التدخين – الكحوليات – الأدويـة : مثـل (الأسـبرين وأدويـة الرومـاتيزم)

المكسرات – البندق – عين الجمل – الجبن الرومي – الخيار - اللفت - البقدونس- الـسبانخ الملوخية - الفجل - الطعمية – البسطرمة – الباذنجان– اللب والفول السوداني – الملح التوابل والبهارات (الفلفل الأسود و الأحمر والأخضر الشطة . الخ)

المشروبات(الشاي – القهوة – الكاكاو – الكوكاكولا)

٤ـ مريض القولون العصبي *Irritable bowel syndrome*

(مقدمة عن المرض)

أن خمس أفراد المجتمع مصابون بهذا المرض أي أن حوالـــي عشرين شخصا من كل مائة شخص ممن حولك مصابون بهذا المرض وفي أمريكا وحدها تدل الإحـصـائيـات علـى أن هذا المرض هـو السبب وراء ثلاثة ملايين زيارة للطبيب في كل عام وأن نـصف مراجعـي عيادة القناة الهضمية هم مرضى القولون العصبي

إذا ما هو هذا المرض الواسع الانتشار ؟ ما هي أسبابه وأعراضه ؟ كيف السبيل إلى علاجه ؟

لا يعرف بالضبط سبب هذا المرض ، ولكـن يعتـقد أنــه يرجع إلى عـدة عوامـل وراثيـة وبيئية ونفسية ، وغيرها

تعريفه

متلازمة القولون العصبي عبارة عن اضطراب مزمن في وظيفة القنـاة الهـضمية وخاصـة الأمعاء الغليظة (تسمى بالإنجليزية - القولون) ينتج عنه انتفـاخ والآم فـي البـطن ، مـع صعوبة في التبرز ، ويتميز هذا ، المرض بأنه ليس نـاتج عـن أي خلـل مرضـي ، أي أن الأعـراض ليسـت بسبب التهاب أو جراثيم أو أورام أو غير ذلك ، إنما هـي ناتجـة عـن تقلصات واضطراب فـي حركة الأمعاء ومن أهم سمات هذا المرض أنه مزمن ومتـردد أي أنه غالبا ما يسـتمر مع الإنسان لسنوات طويلة وقد يبقى معه طول عمره وتتردد الأعـراض فتزداد في فترة معينة وتخف في أخرى أو تزول لفترة معينة وتظهر مرة أخـرى فيمـا بعـد وهكذا يلاحظ معظم المرضى أن الأعراض تزداد مع القلق واضطراب الحالة النفـسية ، كما أنهم يشعرون بالتحسن أثناء الأجازات وفي فترات استقرار الحالة النفسية

١ـ المأكولات المسموح بها لمريض القولون

* الخبز الأسمـــــر
* شوربة الخــضار
* الدجاج المسلوق
* عصير الجزر – الليمــون – التفاح – الرمان
* الجبن – المربي – العسل – الزبادي – الجيلي

٢ـ المأكولات الممنوعة

• • التـــدخيـــن
• • الأكل بسرعة
• • جميع البهارات خاصة الشطة والفلفــل وكذلــك الثــوم والبصــل
• • اللبن الحــليب كــامــل الدســم و الذبـــده والســـمنة والقــشطة
• • الدهنيات مـــثل المـــسبك وصفـــار البيض والكبد والكلاوي والمخ
• • المقليات مثل الطعمـــية والبطاطـــس المقـــلية والسمـــك المقلـــي
• • الفواكه التي تحتـــوي علي بذور مثل البرتقال والجوافة والبطيخ
• • اللحوم المصنعة مثل الهامبورجر والشاورما والكاري
• • جميع المأكولات الليفية مثل الخص والكرنب والفجل والجرجير والسبانخ والملوخية

مريض دوالي المرئ *Esophageal Varices*

(مقدمة عن المرض)

المريء هو الأنبوبة أو القصبة الممتدة من البلعوم وحتى المعدة ويمر فيها الطعام أثناء البلع بسرعة ليصل إلى المعدة وفي مرض دوالي المريء تبرز أوردة في جدار المريء في الجزء الأسفل منه فإذا ما حصل تمزق يحصل نزيف دموي حاد عبر الفم ممكن أن يؤدي للوفاة إذا لم يتم سرعة علاجه؟فما هو مرض دوالي المريء وما هي أسبابه وكيف تتم الوقاية والعلاج؟

(تعريف المرض)

دوالي المريء من أحد أهم أسباب القيء الدموي وخاصة في البلاد التي تنتشر فيها أمـراض الكبد والبلهارسيا وينتج عن زيادة ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي نتيجة لانسداد مجرى الوريد مهما كانت الأسباب مما ينتج عنه سريان الدم في قنوات جانبيه لتخطى تلـك السـدة وهنا يتم تحويل مجرى الدم من الوريد البابي الكبدي إلى الدورة الدموية العامة

(النظام الغذائي للمريض بعد حقن وربط دوالي المرئ)

١ـ المأكولات المسموح بها

*يبـدأ المـريـض فـي تنـاول السـوائـل بعـد ساعتيـن مـن أجراء المنظار (مهلبيات – جيلي – حليب بارد)

* نظـام الغـذاء لمـدة أربعـة أيام بعد الحقن والربط : (طعام مسلوق طري بارد)

(مثل)

شوربة خضار – معكرونة مسلوقة – لسان عصفور – مهلبيات – جيلي – أرز باللبن – كوسة مسلوقة – بطاطس مسلوقة – لحوم مفرومة جيدا– الطهي والطعـام بارد

٢ـ المأكولات الممنوعة

الحوادق – الحراق – الحمضيات – المقليات – السمن – اللب – السوداني – الشاي الثقيل – القهوة – الأسبرين – أدوية الروماتيزم – المياه الـغازية – التدخين

مريض ارتفاع كولسترول الدم *Hyper Cholesorlemia*

(مقدمة عن المرض)

ما هو النظام الغذائي لمرضى ارتفاع الدهون في الدم ؟

- يجب أن يحتوي الطعام على الاحتياجات اليومية المطلوبة من البروتينات والمعادن والفيتامينات للحفاظ على حالة غذائية جيد- تقليل الدهون المشبعة والكولسترول في الطعام ويفضل تناول الدهون غير المشبعة كبديل.- إذا كان المريض بدينا فلا بد من إتباع نظام غذائي لتقليل الوزن هذا النظام الغذائي لا يستغنى عن ممارسة الرياضة بانتظام

المأكولات المسموح بها

اللحوم - جميع اللحوم الخالية من الدهن واللحوم الحمراء البيض - زلال البيض (البياض) الدهون والزيوت - زيت الذرة - زيت دوار الشمس- الطيور الدجاج- الحمام - الديك الرومي بدون جلد- الألبان ومنتجاتها- لبن منزوع الدسم- زبادي - جبن قريش -النشويات - الخبز الأسمر- الأرز بزيوت نباتية - المكرونة (بدون البيض والبشاميل)

المشروبات - عصير فواكه طازج الشاي والقهوة باعتدال وبدون سكر - الحمص والترمس الأسماك منخفضة الدهون مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد الخضراوات الطازجة (السلطة الخضراء - البصل - الفجل - الثوم- الكرنب - القرنبيط الطازج) حيث أنها تحتوى على نسبة عالية من الألياف الفاكهة الطبيعية لغير مرضى السكر البقول والحبوب - شرب المياه - الخبز البلدي والسن زيت الزيتون

المأكولات الممنوعة

التدخين: بكافة أنواعه كالسجائر - السيجار - البايب- الشيشة

اللحوم: الابتعاد عن اللحوم المحتوية على نسبة كولسترول عالية- مثل البط- الإوز - الحمام - اللحم الضأن - الجمبري - الكبد- الكلاوى - المخ - الجلد - اللحوم المحفوظة

الجبن: الابتعاد عن كل أنواع الجبن المطبوخ مثلا الرومي الفلامنك- الجبن الأبيض كامل الدسم واستبعاد السمن بجميع أنواعه والزبد - صفار البيض - القشدة - اللبن المكثف الايس كريم - المشروبات الغازية إلا إذا كانت نوع (دايت) - الياميش والمكسرات - ثعبان السمك والقراميط

مريض الفشل الكلوي *Patient With Renal Failure*

(مقدمة عن المرض)

عندما يحدث خلل ما في احدي وظائف الجسم لأبد وأن يحدث تنظيم يقابله في نظام حياتك بشكل عام من التغذية والرياضة، بل وتغيير في أنشطتك اليومية لتحقق جـودة حياتـك حتـى وأنت في حالتك المرضية عندما لا تستطيع الكلي القيام بوظائفها بشكل سليم وطبيعـي،يعيش الإنسان علي الكلية الصناعية لكي تخلص الجسم من السموم التي تتراكم في الـدم وتـسبب المرض للشخص،وحيث أن وظيفة الكلية الطبيعية هو تخليص الدم من السموم علي مدار ٢٤ ساعة فآلة الغسيل الكلوي لا تنظف الدم بنفس كفاءة الكلية الطبيعية (إي طيلة اليوم)، ولـذلك يجب أن يقلل الإنسان من كمية السموم المتراكمة ما بين الغسلة والأخرى ويتمثل ذلـك فـي إتباع نظام غذائي محدود

هناك نوعان من الفشل الكلوي

الفشل الكلوي المزمن *renal failure Chronic*　　لفشل الكلـوي الحـاد *renal failure Acute*

النظام الغذائي لمرضي الفشل الكلوي

- الإقلال من تناول البروتين قد يبطئ من تدهور وظيفة الكلى
- كثرة الـدهون (الكولـسترول والـدهون الثلاثيـة) تـؤدى إلـى تـدهور وظيفـة الكلـى
- بعض مرضى القصور الكلوي يعانون من ارتفاع ضغط الدم الذي يتأثر بكمية الملح المضافة إلى الطعام
- لكلى المريضة لا تتعامل بكفاءة مع كثير مـن العناصـر مثـل البوتاسـيوم والفوسـفور

أولا : البروتين

- يتكون من أحماض آمينية ملتصقة ببعضها عن طريق مركب الآمين ومركب الحمض عندما ينكسر البروتين يبدأ بخلع المركب الآمينى ليتحول إلى حمض كيتونى أمـا مـصير المركـب الآمينى فيتحول إلى النشادر السامة التي يحولها الكبد إلى بولينا ماذا يحدث إذا ارتفعت نسبة البولينا ؟

- توليد عنصر النشادر السام على الكلى
- غثيان وفقدان الإحساس بطعم الأكل مما يؤدى إلى نقص الشهية ونقص في تناول السعرات الحرارية التي تؤدى بدورها إلى تكسير البروتين والدائرة المغلقة
- قد ترتفع البولينا كمؤشر لازدياد تناول البروتين مما يؤدى إلى تدهور في حالة الكلى

ماذا لو تناول المريض البروتين بكمية أقل من المطلوب ؟

- تقل نسبة البولينا إذا كانت هناك سعرات حرارية كافية في الطعام
- نقص البروتينات بالدم ويضطر الجسم إلى تكسير البروتين الموجود بالعضلات للحصول عليها
- إذن التحدي هو أن تعطى الجسم ما يحتاجه من البروتين بالضبط دون أي زيادة حتى لا تتولد البولينا أو أي نقص حتى لا يكسر الجسم بروتينات العضلات

كيف يتولد الكرياتينن

- الكرياتينين مادة موجودة بالعضلات تنتج بنسبة ثابتة لحجم العضلات الموجودة بالجسم
- الكرياتينين يزيد مع زيادة حجم العضلات ويقل مع قلة حجمها
- تذكر أن أسهل بروتين يمكن للجسم تكسيره هو البروتين الموجود بالعضلات

غذاء القصور الكلوي

التحدي – كما سبق – هو أن تعطى الجسم ما يحتاجه من البروتين دون أي زيادة حتى لا تتولد البولينا أو أي نقص حتى لا يكسر الجسم بروتين العضلات (٠,٦ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن المريض) (الوزن هو الوزن المثالي وليس الوزن الواقعي)

متى يبدأ النظام الغذائي

- عندما يبدأ استخلاص الكرياتينين في الانخفاض إلى معدل أقل من ٦٠-٧٠ مل/ق
- أو إذا أرتفع الكرياتينين في الدم ولو لدرجة بسيطة
- إذا قل استخلاص الكرياتينين عن ٢٠ يمكن تقليل البروتين في الطعام إلى ٠,٣ جرام لكل كجم. ويكمل المريض ببروتينات صناعية مكملة (أحماض أمينيه أساسية أو أحماض كيتونية)
- تمتاز الأحماض الكيتونية بإتحادها مع النشادر لعمل أحماض أمينيه وتقليل النشادر والبولينا

مكونات البروتين

- يتكون من أحماض آمينية أساسية وغير أساسية
- الأحماض الأمينية الأساسية هي التي لا يستطيع الجسم تكوينها ويحصل عليها من الطعام

بروتين عالي القيمة الغذائية الأطعمة التي يحتوى البروتين فيها على نسبة عالية من أحماض آمينية أساسية

- بياض البيض ١٠٠٪
- اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها ٨٠٪
- البقول وبعض الخضروات ٦٥٪
- الخبز والحبوب ٥٠٪

مثال للنظام الغذائي عند مريض قصور كلوي : (وزنه حوالي ٧٠ كجم)

يحتاج إلى ٧٠ × ٠,٦ = ٤٢ جم بروتين يومياً

تقسم إلى : (٥٠ ٪عالي القيمة و ٥٠ ٪ منخفض القيمة)

إذن يحتاج إلى ٢١ جم لحوم وجبن (عالي القيمة)

أ- ١١ جم بروتين لحم (٢٠ ٪ بروتين) ٥٥ جم لحوم

ب- ١٠ جم بروتين جبن (٢٥٪ بروتين) ٤٠ جم جبن

ج- ٢١ جم بروتين من البقول والنباتات (١٥٪ بروتين) =١٤٠جم بقول (منخفض القيمة)

السعرات الحرارية:

- مِثل الاحتياجات الطبيعية (٣٥ سعر لكل كيلو من الوزن المثالي)
- يجب تشجيع السكريات لأن قله السعرات في الطعام تشجع الجسم على تكسير البروتين للحصول على الطاقة وبالتالي ارتفاع البولينا
- تذكر أن الإفراط في السكريات يحولها إلى دهون ثلاثية
- يجب الاحتياط في السكريات إذا كان الشخص مريضا أيضا بمرض السكر

ثانياً : اضطرابات الدهون في الدم في مرضى الكلى

تعتبر اضطرابات نسبة الدهون في الدم واحدة من أهم العواقب المصاحبة للحالات المرضية للكلى حيث إن تلك الاضطرابات من الممكن أن تؤدى على المدى الطويل إلى بعض المضاعفات الصحية الخطيرة بالنسبة لهؤلاء المرضى وعلى سبيل المثال لا الحصر علاقة تلك

الاضطرابات الدهنية بتصلب الشرايين وما يصاحبه من خطورة على بعض الأعضاء الحيوية في الجسم مثل وظائف القلب والأوعية الدموية

اضطرابات نسبة الدهون في حالات الفشل الكلوي المزمن

● يعتبر الاختلال في التمثيل الغذائي للدهنيات من الاضطرابات المعروفة والمصاحبة لمرض الفشل الكلوي المزمن حيث تزيد نسبة الدهنيات الثلاثية وتقل نسبة الدهنيات عالية الكثافة مع ثبات النسبة الكلية الكولسترول في الدم بدون تغيير مؤثر

● ومن المعروف بصفة عامة أن تغيرات الدهون المصاحبة لمرضى الفشل الكلوي المزمن لا تتأثر بعملية الإستصفاء الدموي

١- استخدام محلول الآسيتات في عملية الأستصفاء :الآسيتات من الممكن تحويلها إلى أحماض دهنية وكولسترول في الكبد إلا أن بعض الأبحاث قد أثبتت أن نسبة الآسيتات التي تتحول إلى دهون بالكبد لا تتعدى نسبة ٥٪ من محلول الآسيتات المستخدم في عملية الإستصفاء الدموي، وعليه عند استبدال الآسيتات بمحلول البيكربونات لا يحدث تغير ملحوظ في نسبة الدهون

٢- الجلوكوز الموجود في محاليل الغسيل : تركيز الجلوكوز في هذه المحاليل هو تركيز فسيولوجي ، وعليه فإن افتراض مسئولية الجلوكوز المستخدم في حدوث الاضطرابات الدهنية يعتبر من الأمور المستبعدة علمياً في الوقت الحالي

٣- استخدام الهيبارين على المدى الطويل في مرضى الفشل الكلوي المزمن أثناء عملية الإستصفاء الكلوي الدموي يقوم بدور مؤثر في

اضطرابات الدهون على الرغم من قدرة الهيبارين على تنشيط إنزيم الليبوبروتين ليباز حيث إن هذا التنشيط عملية مؤقتة فقط وعليه فقد أقترح استخدام نوع الهيبارين قليل الوزن الجزئي نظراً لقلة تأثيره على نسبة الدهون عن الهيبارين العادي

٤- نوع المواد المستخدمة في صناعة فلاتر الإستصفاء الكلوي الدموي حيث وجد أن استخدام الفلاتر عالية الكفاءة يكون مصحوباً بتحسن في نسبة الدهون

كيفية علاج الاضطرابات الدهنية المصاحبة للفشل الكلوي المزمن

١- تقليل كمية الأطعمة الغنية بالدهون المتشعبة وأصناف الطعام عالية الكولسترول

٢-استخدام الأحماض الدهنية متعددة عدم التشبع

٣–استخدام الكارنيتين في حالة انخفاض نسبته في مرضى الفشل الكلوي المزمن حيث إن انخفاض نسبة الكارنيتين قد يؤدى إلى اضطرابات في نسبة الدهون

٤–استخدام بعض العقاقير ومنها الكلوفيبرات والستاتين

ثالثاً : السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية

١ـ البوتاسيوم

*معدل الاستهلاك اليومي بالنسبة للأشخاص الأصحاء حوالي ٢ - ٦ جم يومياً قد يعانى مرضى الفشل الكلوي، والمرضى المعاشين بالعلاج التحفظي من نقص نسبة البوتاسيوم بالدم خاصة إذا كان معدل تناول البروتينات قليلا، لكن بصفة عامة فإن الأخطر والأكثر شيوعاً هو مشكلة زيادة نسبة البوتاسيوم في دم هؤلاء المرضى ويمكن أن نقسم المرضى إلى ثلاثة أقسام، وذلك بالنسبة للتعامل مع البوتاسيوم

أ – مرضى الفشل الكلوي المعاشين تحت العلاج التحفظي أو الغسيل الدموي، ويوجد لديهم جزء متبق من الكلى يؤدى بعض الوظائف مثل إفراز كمية من البول بمعدل شبه طبيعي هؤلاء المرضى عادة لا يحتاجون إلا إلى حظر جزئي لتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، ويصل المعدل المسموح به إلى ٣–٥ جم يومياً

ب– مرضى الفشل الكلوي الذين لا يفرزون البول وعلى الغسيل الدموي وهؤلاء يحتاجون إلى الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والحد الأقصى المسموح بتناوله ٢– ٣جم يومياً

ج– مرضى الفشل الكلوي المعاشين على الغسيل البريتونى لا يعانون عادة من زيادة نسبة البوتاسيوم بالدم وبالتالي لا يحتاجون إلى حظر البوتاسيوم في الطعام

أهم الأطعمة التي تحتوى على البوتاسيوم

- الأطعمة التي تحتوى على البروتينات مثل اللحوم ٤٠ جم من البروتين الحيواني تحتوى على ٥٠ مللي مكافئ من البوتاسيوم
- الأطعمة المطبوخة أو المشوية أو المقلية تحتوى على نسبة أقل من البوتاسيوم
- اللبن والبقول أقل من الجبن والكريمة
- الفواكه الطازجة أقل من المجففة أو المركزة

- السلق والتخلص من المياه يقلل من البوتاسيوم بالخضروات مع أن هذا يقلل كمية الفيتامينات بالطعام
- النقع لمدة ساعة أو ساعتين في ماء بعد تقشير الخضروات وتقطيعها إلى قطع صغيرة يؤدى إلى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم
- القهوة المركزة أو القوية تحتوى على بوتاسيوم أكثر من القهوة الخفيفة أو سريعة التحضير
- الحلوى التي يتم عملها من السكر أفضل من الحلوى التي يستخدم فيها الشيكولاته أو المكسرات

البوتاسيوم

النسبة الطبيعية في الدم ٣,٥ - ٥ مللي مكافئ

ارتفاع متوسط ٥ – ٦ مللي مكافئ - ارتفاع خطير أكثر من ٦ مللي مكافئ

أغذية قليلة البوتاسيوم (مسموح بفنجان واحد يومياً)

التفاح – التوت – الكريز – العنب – الكمثرى – الأناناس – الفراولة – البطيخ – الفاصوليا الخضراء – الفول الأخضر – البنجر – الأرز – الكرنب – الشعرية – الجزر – الخبز

القرنبيط – الكيك – الذرة – الكورن فليكس – الخيار – الخس – البامية – البصل – البسلة

الأغذية مرتفعة البوتاسيوم ينصح بالابتعاد عنها

المشمش – البلح – المانجو – الخوخ – البرتقال – الزبيب – الموز – الكنتلوب -الفواكه المجففة –الخرشوف – العدس – فطر عش الغراب – البطاطس – الطماطم – الفاصوليا والبازلاء المجففة – الردة – القهوة فنجان يومياً –الشيكولاتة – أيس كريم – العسل الأسود جوز الهند – اللبن– أكثر من كوب يومياً–المكسرات– بدائل ملح الطعام – الشاي أكثر من ٢ كوب يومياً

٢. الصوديوم

تختلف كمية الصوديوم التي يحتاجها المريض على حسب مرحلة الفشل الكلوي، ونوع العلاج الذي يخضع له المريض

١- في مرحلة العلاج التحفظي: قد تفقد الكلى القدرة على تنظيم الصوديوم إما بالفقد أو الاختزان داخل الجسم وفى حالة وجود فقد للصوديوم في البول تكون الكمية المسموح بها شبة طبيعية في حدود ٤-٨ جم يومياً من الملح، مع العلم بأن كل جم واحد من ملح الطعام يحتوى على ٤١٪ من الوزن صوديوم، والهدف يكون هنا في تحقيق التوازن بين الكميات المتناولة والكمية التي يتم فقدها

ويجب أن نلاحظ الآتي

١- يجب تحديد كمية الصوديوم في بول ٢٤ ساعة حتى نعرف كمية الفاقد بدقة

٢- وزن المريض حيث يوجد مع زيادة الوزن واختزان السوائل اختزان للصوديوم، ومع قلة الوزن يوجد فقد للصوديوم

٣- وجود ارتفاع في ضغط الدم وتورم بالقدمين وهبوط في وظائف القلب يشير إلى أن هناك اختزانا لكمية متزايدة من الصوديوم داخل الجسم، ولذا يجب ضبط كمية السوائل بحيث لا يكون هناك أي تورم للقدمين دون حدوث جفاف

٤- بعض الأسباب التي تؤدى إلى الفشل الكلوي تختلف معها كمية الصوديوم التي يحتاجها المريض مثل التهاب الكلى المزمن إذ يحتاج المريض إلى كميات أكبر من الصوديوم على عكس الالتهاب المناعي إذ يحتاج المريض إلى تقليل نسبة الصوديوم في الطعام

٥- لا بد أن نراعى أن هناك فقدا للصوديوم بطرق أخرى مثل العرق لذا فإن المرضى الذين يعيشون في أجواء حارة يمكن إعطاؤهم صوديوم أكثر ممن يعيشون في أجواء باردة

٦- بعض المرضى الذين يعانون من زيادة حمضية الدم يتناولون بيكروبونات الصوديوم كعلاج ولابد من الأخذ في الاعتبار أن كل ٢ جم بيكربونات تحتوى على ١,٢ جم من الصوديوم أو ما يوازى ٣ جم من ملح الطعام

٧- في حالة الفشل الكلوي مع الخضوع لعلاج تعويضي مثل الكلى الصناعية :يجب أن نقلل كمية الصوديوم التي يتناولها المريض لتصبح حوالي ٢ جم يومياً ، ويمكن اللجوء إلى البهارات لتحسين طعم الأكل حتى يصبح طعم الأكل مستساغاً

مصادر الصوديوم في الطعام

١- مركبات الصوديوم وبصورة أساسية ملح الطعام والبيكينج بودر

٢- الأطعمة التي تحتوى على الصوديوم بصورة طبيعية مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبعض الخضروات والأطعمة المدخنة والمملحة

٣- الأطعمة التي يضاف لها الصوديوم مثل المخللان والكاتشب والمستردة والزيتون

٤- المياه وبخاصة في المناطق التي تشرب من الآبار حيث يمكن أن تصل نسبة عسرة المياه إلى ٤٠ مجم لكل لتر

٣ـ الكالسيوم

المعدل اليومي المسموح به للأصحاء هو جرام واحد يومياً ، بينما يحتاج مرضى الفشل الكلوي إلى كمية أكبر بسبب نقص فيتامين (د) النشط وأيضا بسبب منع المرضى عن الأطعمة التي تحتوى على الفسفور والتي دائما ما تكون هي الأطعمة التي تحتوى على الكالسيوم مثل منتجات الألبان. لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى أدوية مساعدة تحتوى على الكالسيوم فضلاً عن إعطائهم فيتامين (د) النشط ، ولابد من متابعتهم باستمرار بواسطة مستوى الكالسيوم والفسفور بالدم بحيث تصل إلى مستوى للكالسيوم في حدود ١٠-١١ مجم/ ١٠٠ مل حتى نتفادى زيادة إفراز الغدة الجار درقية ، ومتاعب العظام

٤ـ الفوسفور

النسبة التي يحتاجها الأصحاء هي من ١- ١,٨ جم - في مرضى الفشل الكلوي، لابد من تقليل نسبة الفوسفور التي يتناولها المريض حيث يصل الحد الأقصى المسموح بتناوله إلى حوالي ٠,٦- ١,٢ جم يومياً ولا بد أن تكون نسبة الفوسفور في الدم من ٤-٦ مجم/١٠٠ مل- وعادة ما يكون هناك صعوبة في ذلك حيث إن الفوسفور يوجد مع الأطعمة التي تحتوى على البروتينات مثل اللحوم ومنتجات الألبان ولذلك لابد من استخدام أدوية تقلل نسبة الفوسفور مثل كربونات الكالسيوم

للإقلال من الأطعمة التي تحتوى على الفوسفور

١- استبعد الزبادي واللبن والآيس كريم

٢- استبعد الردة والبقوليات أو قم باستبعاد قشرتها

٣- استبعد المكسرات والحبوب مثل اللب والسوداني والبندق

٤- استبعد منتجات والشيكولاتة والكولا

السوائل

كمية السوائل المسموح بها للمريض تعتمد على حجم البول الذي تفرزه الكلى

- في حالة عدم وجود اختزان للسوائل وإفراز للبول في حدود لتر يومياً ليس هناك أي ضرورة لتخفيض كمية السوائل
- في حالة قلة أو انعدام البول يعطى المريض ٥٠٠ مل من السوائل بالإضافة إلى حجم البول يمكن زيادتها إلى لتر واحد يومياً بحيث يصل الوزن الزائد بين الجلسات إلى معدل أقصاه نصف إلى واحد كيلو جرام
- السوائل لا تعنى فقط الماء ولكن كل المشروبات ، العصائر، الشوربة، وكل ما هو سائل في درجة الحرارة العادية مثل الآيس كريم والجيلى

الفيتامينات

يعانى مرضى الفشل الكلوي من نقص في الفيتامينات التي تذوب في الماء مما يستلزم إعطائهم أدوية مساعدة حتى لا يحدث أعراض نقص الفيتامينات لديهم، وذلك بسبب

١- نقص تناول الفيتامينات

٢- فقد الفيتامينات أثناء الغسيل

٣- اضطراب التمثيل الغذائي للفيتامينات

٤- قلة نسبة امتصاص الفيتامينات بسبب بعض الأدوية

- لا يوجد حد أقصى معروف لما يمكن إعطاؤه لهؤلاء المرضى ولكن جميع مرضى الكلى يجب أن يتناولوا فيتامين (ب) وحمض الفوليك
- فيتامين(س) إذا زاد عن ١٥٠ مجم إلى ٢٠٠ مجم يؤدى إلى ترسيب الأوكسالات في الكلى (حصوات) أو في الأحشاء
- فيتامين (أ) زيادة نسبة فيتامين (أ) في مرضى الفشل الكلوي نتيجة نقص التمثيل الغذائي لهذا الفيتامين بالكلى، تؤدى إلى الأنيميا وزيادة ترسب الكالسيوم والدهون بالجسم
- فيتامين (د) ما يحتاجه المريض هو فيتامين (د) النشط الحرص على إعطاء الكالسيوم وضبط نسبة الفوسفور ومتابعة جرعة فيتامين (د) النشط بواسطة تحليل نسبة الكالسيوم

والفوسفور بالدم والفوسفات القاعدي، ونسبة هرمون الغدة الجار درقية يحمى المريض من أمراض وألام العظام

العقاقير متعددة الفيتامينات المتداولة بالسوق – كل العقاقير التي تحتوى على فيتامين (أ) لابد من تجنبها، وأي عقار يحتوى على كمية كبيرة من أي من الفيتامينات يجب تجنبه بالنسبة لفيتامين (هـ) لا يوجد ما يدل على أهمية إعطائه في مرض الفشل الكلوي

العوامل النادرة

زيادة بعض العناصر ، وقلة بعضها في مرض الفشل الكلوي لا تعني بالضرورة وجود حاجة إلى التدخل بالمنع أو الإعطاء

النقص عادة يكون بسبب سوء التغذية أو نقص الامتصاص من الأمعاء أو الفقد أثناء جلسة الغسيل

الألومونيوم

قد توجد زيادة في دم المرضى بسبب تلوث لمحطة المياه أو تناولهم مضادات الحموضة ، لكن بعد تعميم الاحتياطيات والاشتراطات الخاصة بمحطة المياه، فإن زيادة نسبة الألومونيوم وما يتبعها من مشاكل بات قليل الحدوث

السيلينيوم

لا توجد أي دراسات تؤكد أهمية أن يتم إعطاؤه رغم نقص مستواه بالدم

الزنك

نقص الزنك قد يؤدى إلى تغير حاسة التذوق مع وجود مشاكل جنسية، لكن لا يتم إعطاؤه إلا بعد التأكد من وجود مشكلة يصاحبها نقص في مستوى الزنك بالدم

الاحتياجات الغذائية لمرضي الإستصفاء الدموي

هناك نوعان لمريض الغسيل الدموي بالنسبة لمشرف التغذية

- مريض مقيم في المستشفى
- مريض خارجي يأتي مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع لجلسات الغسيل

يقوم مشرف التغذية بواجبة على النحو الآتي

- معرفة عدد مرات الغسيل الدموي والفترات المحددة
- متطلبات المريض

● كمية البروتين المطلوب في النظام الغذائي إن حددت أو القيام بوضع الخطة الغذائية المناسبة للمريض كما سبق أن ذكرنا مع معرفة الوزن الذي حدده الطبيب لسهولة حساب خريطة السوائل

● المتابعة وتشمل الوزن ومراجعة نتائج التحاليل والتأكد من إتباع النظام الغذائي المطلوب (وتكون المتابعة في كل مرة يغسل بها المريض)

مع عدم إهمال الحالة النفسية للمريض لأن مريض الغسيل الدموي يصاب في أكثر الأحيان باكتئاب شديد ينعكس على نظامه الغذائي فتقل شهيته ولا يستطيع تقبل بعض أنواع الطعام ومن واجب مشرف التغذية

● أن يبقى المريض على نظام غذائي متوازن كي يحميه من أي مضاعفات قد تحدث بسبب سوء التغذية أو خلل في نتائج التحاليل

● حساب كمية وافية من البروتينات لتعويض التجديد والإصلاح الذي يحدث في خلايا الجسم

● محاولة إيجاد حل وسط لحساب الأملاح والسوائل حتى يتقبلها المريض

● حساب كمية البروتينات وأنواعها بدقة مع مراعاة عدم الإكثار خوفا من أي مضاعفات

يتم حساب البروتين حسب احتياج المريض وتتراوح النسبة من(١ : ١,٣) جرام لكل كجم إذا تم تحديد البروتينات تقسم السعرات الحرارية إلى دهون وكربوهيدرات بعد خصم السعرات الحرارية الخاصة بالبروتينات وتحدد جميع النسب طبقا لحالة المريض

أما بالنسبة للأملاح والمعادن فيجب مراعاة تحاليل كل مريض على حدة مع التأكد من نوعيات المشروبات التي يتناولها المريض والتقليل من كل ما يحتوى على مواد حافظة

الاحتياجات الغذائية لمرضي الغسيل البريتوني المستمر

الغسيل البريتونى المستمر هو أحد التقنيات العلاجية لمرضى الفشل الكلوي ، ويتمثل في استخدام الغشاء البريتونى كوسيلة لإرتشاح السموم عن طريق محاليل للغسيل البريتونى يتم تغييرها ٤-٥ مرات يومياً وتحتوى هذه المحاليل على دكستروز – صوديوم – خلات أو لبنات كالسيوم – ماغنسيوم ، ولا يوجد بها بوتاسيوم ونتيجة للتركيب الكيميائي لهذه المحاليل تتغير احتياجات مرضى الغسيل البريتونى الغذائية على النحو الآتي

١ـ السعرات الحرارية

يحتاج مريض الفشل الكلوي الذي يقوم بعمل جلسات إلى حوالي ٣٥ سعر/كجم، ولكن في مرضى الغسيل البريتونى لابد من مراعاة أن محاليل الغسيل بها دكستروز بنسبة ١,٥ :٤,٢٥٪ تعطى حوالي

٨٠٠ سعر حراري ، ولذلك يجب أخذ هذا في الاعتبار عند حساب احتياجات المريض من السعرات الحرارية

٢ـ البروتين

يتم فقد كمية من الزلال البشرى والأحماض الأمينية عن طريق الغشاء البريتونى، ولهذا فإن احتياجات المريض من البروتين تصل من ١,٥جم/ كجم من وزن المريض

٣ـ الدهون

يتم مع الغسيل البريتونى امتصاص كميات دكستروز من المحاليل مما قد يتسبب في ارتفاع الدهون الثلاثية، لذلك يجب إعطاء المريض نسبة دهون غير المشبعة إلى الدهون المشبعة في الطعام بنسبة ١:١ ويتم توزيع السعرات الحرارية المأخوذة على النحو التالي

٥٠٪ نشويات ١٥٪ بروتين الباقي دهون

٤ـ الأملاح

الصوديوم : تعتمد نسبة الصوديوم التي يجب أخذها على كفاءة الكلى وطبيعة الفشل الكلوي ولكن في معظم الأحوال يحتاج هؤلاء المرضى إلى الإقلال من نسبة الصوديوم من ٢- ٣ جم يومياً

البوتاسيوم : البوتاسيوم غير موجود في محاليل الغسيل البريتونى لذا يمكن لمريض الفشل الكلوي أن يتناول البوتاسيوم بكميات معقولة من ٢-٤ جم يوميا

الفوسفور : إقلال الفوسفور في طعام جميع مرضى الفشل الكلوي ضرورة أساسية تتمثل في تخفيضه من ٠,٦- ١,٢ جم يوميا

الكالسيوم :لابد من زيادة الكالسيوم إلى ١,٢ جم يوميا فضلا عن استخدام أقراص الكالسيوم

الفيتامينات :يحتاج مريض الغسيل البريتونى إلى حمض الفوليك ١مجم - فيتامين ب١ - ٤مجم - فيتامين ب٦ - ١٠ مجم ، فضلا عن الاحتياجات العادية من فيتامين ب ١٢. ويحتاج إلى فيتامين س ١٠٠ مجم كحد أقصى مع عدم إعطاء أي نسبة من فيتامين أ

السوائل : تختلف الاحتياجات للسوائل حسب حالة المريض، وحالة القلب فضلا عن كمية السوائل التي يتم فقدانها عن طريق الغسيل البريتونى ، وتعتمد هذه الكمية أساساً على إرشادات الطبيب - وعلى وجه العموم يتم حسابها على أساس كمية السوائل المفقودة في الغسيل البريتونى مضافاً إليها كمية البول مضافا إليها ٥٠٠ سم، ولكن في حالات زيادة السوائل في جسم المريض لابد من الإقلال من السوائل

مريض ارتفاع ضغط الدم *Hyper Tension Patient*

(مقدمة عن المرض)

ما هو ضغط الدم المرتفع

يشير مقياس ضغط الدم إلى مقدار الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين التـــي تقـــوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم وفى بعض الحالات، لا يستطيع الدم أن يمر بـــسهولة مــــــن خلال الشرايين نتيجة ضيقها وإصابتها بالتصلب، وفى هذه الحالات سيرتفع الـــضغط حتى يضمن استمرارية مرور الدم من خلال هذه الشرايين المصابة،وهذا هو ما يسمى "ضغط الدم المرتفع

حقائق علمية عن مرضي ضغط الدم المرتفع

١- ضغط الدم المرتفع مرض شائع ولكنه في نفس الوقت مرض خطير للغاية- يطلق عليـــه اسم "القاتل الصامت" لأن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض، بينما إذا لم يعالج هـــذا المرض وظـــل ضغط الدم مرتفعاً فسيؤدي هذا إلى الإصـــابة بالأزمـــات القلبيـــة والـــسكتة الدماغية وأمراض الكلى وغيرها من الأمراض الناتجـــة عـــن ضـــمور الـــشرايين بالجـــسم

٢- لهذا يعتبر علاج ضغط الدم المرتفع وإبقاء ضغط الدم مستقراً على معدلاته الطبيعية أمراً هاماً وحيوياً لمنع حدوث هذه المضاعفات الخطيرة

٣- ضغط الدم المرتفع ليس له سبب معروف في أغلبية المرضى

٤- تلعب العوامل الوراثية وأسلوب الحياة مثل زيادة الملح في الطعام دوراً هاماً في حـــدوث ضغط الدم المرتفع

٥- يعتبر ضغط الدم المرتفع أحد عوامل الخطورة الهامة التي تزيـــد مـــن نـــسبة الإصـــابة بأمراض الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب وكثيراً ما يكون ضغط الدم المرتفع مـــصاحباً لقصور الشرايين التاجية سواء كان ظاهرا أم خفياً- وفى الحالة الأخيرة كثيراً ما يكـــون أول صورة لمعاناة هذا المريض هي الإصابة بإحتشاء عضلة القلب أو حـــدوث الـــسكتة القلبيـــة

٦- من أجل ضمان نجاح علاج ضغط الدم المرتفع، يجب أيضا علاج أي أمـــراض مـــصاحبة مثل مرض السكر وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم كل منهما يساعد على ارتفاع ضغط الدم

٧- أكثر من ٩٩ ٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يمكن شفاؤها ولكن يمكن بالعلاج المستمر السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، بمعنى إعادته لصورته الطبيعية

النظام الغذائي للمريض

أ . الحد من تناول الملح في الطعام

ب. إنقاص الوزن الزائد

ج. ممارسة الرياضة بانتظام

د .الامتناع عن الكحوليات

ه. الإقلاع عن التدخين والعادات الصحية السيئة في الأكل

مأكولات مسموح بمقدار محدد

* الإقلال من ملح الصوديوم في نظامك الغذائي

* الإقلال من استخدام ملح الطعام

* الإقلال من نسبة الدهون في نظام غذائك

* الإقلال من السكر والحلويات لأن ذلك يؤدى إلى زيادة الوزن

* الإقلال من استخدام الأغذية المحفوظة لاحتوائها على نسب عالية من الصوديوم

* الإقلال من الشاي والقهوة والنسكافيه- ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين

مأكولات ممنوعة

*الامتناع عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح مثل الشيبس والبسكويت المملح والمكسرات المملحة والبسطرمة

*تجنب تناول الوجبات السريعة "Fast Foods" لاحتواها على نسبة عالية من الصوديوم

*تجنب أية مصادر للملح مثل الجبن الرومي والزيتون والمخلل والأسماك المحفوظة

*قراءة الورقة الملصوقة بالأطعمة المختلفة الموجودة بالأسواق للتأكد من نسبة الصوديوم

*الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكولسترول مثل :اللحم الأحمر- اللحوم السمينة مثل الضأن، والمخ والكبد والكلاوي والسجق و الهامبرجر - صفار البيض - البط والإوز والحمام وجلد الطيور- المعكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى كالباشمل - الزبد والسمن والقشدة والألبان الدسمة و الآيس كريم والجبن الدسم - الجمبري والاستاكوزا

*الامتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي

* الامتناع عن المشروبات الكحولية بمختلف أنواعها فالكحول يساعد على ارتفاع ضغط الدم

*الامتناع عن التدخين يجب الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه

يجب تجنب الأطعمة الآتية

اللحوم والأسماك والدجاج والبيض .حساء اللحوم .الفجل والبنجر والجزر والسبانخ .الفطائر الحلوة .التين والزبيب المجففان .ماء جوز الهند .التوابل والمخللات .الخبز المحتوى على الملح .ملح الطعام .الأطعمة المعلبة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح

المأكولات المسموح بها

* الإكثار من تناول زيوت الأسماك متعددة التشبع "Polyunsaturated Fish Oil " أو التعود على تناول عدد ثلاث وجبات أو أكثر من الأسماك بانتظام كل أسبوع. استخدام زيت الذرة أو زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون في الطعام والامتناع عن المسبكات والدهون والأكلات الدسمة والمكسرات

*الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الطازجة

*الكربوهيدرات يسمح بتناولها بحرية خاصة الكربوهيدرات سهلة الهضم الخبز والتوست (بدون ملح) ،والكورن فليكس .الأرز المطهى .العدس والفول والبقوليات الأخرى.ملعقتا(ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو القهوة

* حساء (شوربة) الخضروات (فيما عدا الفجل والبنجر والجزر) -الخضروات المطهية (فيما عدا السبانخ والجزر- بطاطس والبطاط) دهون وزيوت الطهي أو الزبد مع مراعاة أن يكون الزبد خاليا من الملح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام (زيت عباد الشمس – زيت الذرة – زيت الزيتون)

* السكر والمربى وعسل النحل -.الحلويات

*الفواكه الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب) المكسرات (بدون ملح) السوائل والمشروبات في حدود ١٥٠٠ سم

النظام الغذائي اليومي يمكن للنباتيين وغير النباتيين تناول الوجبات التالية

أولا - الإفطار

كوب من الشاي + ملعقة مائدة من اللبن

(ملعقة مائدة) مهلبية أو بليلة باللبن والسكر

خبز أو توست (بدون ملح) مع عسل نحل أو مربى

برتقالة

ثانياً الساعة ١١ صباحاً (كوب عصير برتقال)

ثالثاً الغداء

أرز مع حساء طماطم

بطاطس مشوية أو عدس

قرع مطهي أو كوسة مطهية

خبز أو توست (بدون ملح)

عنب

رابعاً الساعة ٤ بعد الظهر

كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن

مكسرات أو فول سوداني بدون ملح

خامساً العشاء

أرز مع حساء (شوربة) خضروات بالليمون

بطاطس مسلوقة أو عدس أو فاصوليا

خبز أو توست (بدون ملح)

فاكهة مثل التفاح أو البرتقال

ملحوظة

لا يسمح باستخدام الملح على مائدة الطعام أو أثناء الطهي أو عند إعداد الخبز، ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل لجعل الطعام مستساغاً أو مقبولاً

مريض القلب *Patient With Cardiac disease*

(مقدمة عن المرض)

مريض العناية المركزة قلب : *Coronary Care Unit*

(CCU)

مرض الشريان التاجي.. ما هو؟ وكيف يتكون؟

تحتاج عضلة القلب إلى دفق متواصل للدم غني بالأكسجين والمواد المغذية كما يحتاج ذلك لأي عضو في الجسم. يصل هذا الدم إلى القلب عبر شريانين تاجيين يغذيان عضلة القلب بواسطة شبكة من الفروع الموجود ه فوق سطح العضلة، فإذا تكونت الترسبات الدهنية مندثرة في الشريانين يتقلصان ويعجزان بالتالي عن تزويد القلب بالكمية الصحيحة من الأكسجين والغذاء، إلى جانب ذلك من المحتمل أن يسبب تقلص الشريانين التاجيين إلى تجلط الدم المنساب عبرهما، وبإمكان الجلطة أو النطفة الدموية أن تسد شريانا فعندما ينبض القلب بسرعة اكبر استجابة لإجهاد بدني أو عصبي يحتاج إلى مزيد من الأكسجين والغذاء فلا يتمكن الشريانان الضيقان جدا أو المسدودان من استيعاب هذه الكميات الإضافية وهكذا تحصل النبحة وإذا أنخفض تدفق الدم إلى قسم من القلب بفعل جلطة أو نطفة دموية في أحد الشريانين التاجيين تحدث النوبة القلبية نلاحظ انتشار هذا المرض لدى الذكور أكثر من النساء؟ بالفعل يعاني الذكور من هذا المرض أكثر مما تعاني منه الإناث. ولكن الخطر بالنسبة للمرآة يزداد بعد سن اليأس، وتتساوى احتمالات الإصابة لدى النساء اللاتي تخطين سن الستين مع احتمالات الإصابة عند الرجال من نفس فئة السن. ويتعرض بصورة زائدة للإصابة بهذا المرض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وداء البول السكري ويتعرض الذكور المصابون بداء السكري للإصابة به بنسبة ضعفي عدد الذكور الآخرين وتتعرض النساء المصابات بدءا السكري بنسبة خمسة أضعاف عدد النساء الأخريات

في استضافة لبحث أخطار التدخين ألمحت إلى تسببه في مرض الشريان التاجي؟

نعم يتعرض مدخنو السجائر إلى خطر الإصابة بهذا المرض بنسبة لا تقل عن الضعفين عند غير المدخنين وفي الواقع يزيد عدد الوفيات الناتجة عن هذا المرض بين المدخنين الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٤ سنة و٤٥ سنة بمقدار (٥) أضعاف عن عدد الوفيات بين غير المدخنين من نفس فئة السن هذه

ماذا عن نظام الأكل

أولا يجب علي المرضى الذين يعانون من السمنة أن يعملوا علي الإنقاص من وزنهم بإتباع رجيم غذائي مناسب. أما في جميع الحالات فننصح أن يكون الغذاء خفيفاً بدون دسم ودهون وقليل الكولسترول وأن يكون بدون ملح في حالات ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب. فيجب أن يتجنب المريض المسبكات و المقليات والمسلي الطبيعي والصناعي واللحوم السمينة والحمراء كالضأن والحمام والبط والإوز والكبد والكلاوي. ويضاف إلي قائمة الممنوعات الحلوى الشرقية والغربية والمطبوخة و الشيكولاتة والقشدة والطحينة والفول السوداني والمكسرات بجميع أنواعها. ويجب علي ربه المنزل التعود علي الطهي بزيت الذرة. هذا عن نوعية الطعام، ولكن بنفس المقدار من الأهمية يجب أن يتجنب المريض ملء المعدة بالطعام فعليه أن يأكل كميات صغيرة موزعة علي عدة وجبات يومية كما أن عليه تجنب عمل أي مجهود أو النوم مباشرة بعد الأكل بأقل من ساعتين . وأخيراً بالنسبة للمرضي الذين يتضمن قائمة علاجهم الأدوية اللازمة لزيادة سيولة الدم فعليهم الامتناع عن بعض الأطعمة التي تقلل من فعالية هذه الأدوية مثل الكرنب والخس والسبانخ والفاصوليا الخضراء والبازلاء والبطاطس - يلعب التنظيم الغذائي دوراً هاماً كما يمثل البداية الأساسية للعلاج من أمراض القلب والأوعية الدموية ، فالتعديل الغذائي قد يقلل من مستوى الكولسترول والدهون وبالتالي من خطورة هذه الأمراض على نوعية وحياة الفرد

الأسس الغذائية للوقاية والسيطرة على أمراض القلب والأوعية الدموية

تشمل النصائح الغذائية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية النقاط التالية

(المأكولات المسموح بها بمقدار – الممنوع – المأكولات المسموح بها دون تحفظ)

تناول مقادير ضئيلة فقط من الزبد و القشطه والأطعمة الدهنية من كافة الأنواع – تناول كميات أقل من اللحم بعد نزع الدهن عنه ، وتناول اللحم مشويا لا مقليا – عدم تناول أكثر من ٣ بيضات في الأسبوع– تناول الكثير من الفاكهة والخضار – خفض كمية الملح في الطعام إن هذه النصيحة مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، فالغذاء الذي يحتوي على القليل من الملح يساعد على خفض الدم وبالتالي يقلل خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي

- ممارسة التمارين البدنية بانتظام. هناك ما يثبت إن ممارستها مرتين أو ٣ مرات في الأسبوع تخفض خطر الإصابة بمرض قلبي ولكن مع الحذر لأن التمارين البدنية الشاقة التي تمارس بصورة فجائية تزيد احتمالات الإصابة بمرض قلبي

١- الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على الكولسترول حتى لا تزيد نسبته ١٠٠مليجرام لكل ١٠٠٠ سعر حراري من احتياج الفرد اليومية كذلك الإقلال من تناول الدهون وخصوصاً الدهون المشبعة كما في صفار البيض والدهون الحيوانية والملقيات واستبدالها بالدهون الغير مشبعة ومنها الزيوت النباتية وتستبدل لحوم الماشية بلحوم الطيور الخالية من الجلد والأسماك وأيضاً يستبدل الحليب والأجبان كاملة الدسم بخالية أو منزوعة الدسم والإقلال من تناول المأكولات السريعة إذ أنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون

٢- زيادة تناول الكربوهيدرات المركبة المتوفرة في الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة حيث أنها تحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تقي القلب بالإضافة إلى الألياف التي قد تقلل من امتصاص الكولسترول من الأمعاء

٣-الإقلال من تناول ملح الطعام المعروف بكلوريد الصوديوم وكذلك الإقلال من تناول المخللات والأغذية المحضرة بطريقة التمليح حيث أن زيادة الصوديوم يؤدي إلى ارتفاع الضغط الدموي

٤- عدم تناول المشروبات الكحولية حيث لها بالغ الأثر على امتصاص العديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية وأيضاً مرتبطة بالعديد من الأمراض كتليف الكبد وأمراض القلب

٥- تناول الأسماك بحيث تشمل وجبتين أسبوعياً وذلك لاحتواء دهون الأسماك على الأحماض الدهنية من نوع أو ميجا ٣ والتي لها دور صحي إيجابي على القلب والأوعية الدموية حيث أنها تقلل من تجمع الصفائح الدموية ويقل بعدها حدوث تجلط الدم كما تقلل من نسبة ثلاثي الجليسريد في الدم وتثبط من تصنيع البروتينات الشحمية خفيفة الكثافة

٦- إضافة البصل والثوم إلى الطعام فالأبحاث الحديثة تفيد بأن الثوم والبصل يمثلان نوعاً من الوقاية من بعض أمراض القلب والأوعية الدموية

٧- زيادة عدد الوجبات الغذائية بدلاً من أن تكون وجبة أو وجبتين مع توزيع الكمية للوجبات المتعددة حيث أن زيادة عدد الوجبات قد يقلل من تركيز ثلاثي الجليسريد وكذلك الكولسترول السيئ في الدم

٨-عدم الإفراط في تناول القهوة

٩- تناول الكمية الكافية من فيتامين(ب ٦- ب ١٢) وحمض الفوليك حيث أن نقصها يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهوموسيستئين في الدم مما يزيد من خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية

١٠- ممارسة الرياضة والحركة باختلاف أنواعها وميول المريض لأي نوع من الرياضات لأن التمرينات الرياضية ترفع من نسبة الكولسترول عالي الكثافة (الكولسترول النافع) وتخفض من نسبة الكولسترول السيئ منخفض الكثافة والجليسريدات الثلاثية في الدم

١١- الامتناع عن التدخين بأنواعه

١٢-تجنب التعرض لمصادر القلق والضغوط النفسية

١٣-المحافظة على الوزن المقبول صحياً

١٤- التوعية بأهمية قراءة المعلومات الغذائية عن الأطعمة لمعرفة المفيد والضار

١٥-الكشف الطبي الدوري المنتظم لا سيما بالنسبة للأشخاص المصابين بالسمنة

١٦- عند الإحساس بألم في الصدر يجب الراحة فورا ووضع قرص انجسيد تحت اللسان ويمكن أن يكرر وإذا أستمر الألم أكثر من ساعة يجب استشارة الطبيب فورا

١٧ - بالنسبة لمرضي الإحتشاء الحاد لعضلة القلب (جلطة الشريان التاجي) يجب الراحة في المنزل لمدة أسبوعين بعد الخروج من المستشفي ثم التدرج في المجهود بعد ذلك تباعا والعودة إلي الوضع الطبيعي بعد (٦)أسابيع من الخروج من المستشفي

مريض العناية المركزة Intensive Care Unit

(ICU)

مريض الغيبوبة Patient With Coma

الاحتياج الغذائي اليومي لمريض العناية المركزة

(وزن ١٧ كجم)

١ـ شوربة الخضار

١/٢ ثمرة بطاطس كبيرة + ١/٢ ثمرة كوسة كبيرة + ١/٢ ثمرة جزر كبيرة يتم سلقهم في كوب شوربة دجاج ويضاف إليهم ١/٤ ملعقة كبيرة ملح + مكعب زبده + ٣/٤ ملعقة كبيرة زيت زيتون ويضاف إليهم قطعة لحم صغيرة أو قطعة من صدر دجاجة بحجم علبة الكبريت ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

٢ـ اللبن بالموز

١/٢ كوب لبن + ١/٢ موزه متوسط الحجم + ملعقة صغيرة سكر + ١/٢ ملعقة كبيرة عسل أبيض ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

٣ـ عصير جوافة طازج

ثمرة جوافة متوسطة الحجم + ٣/٤ كوب ماء + ملعقة سكر صغيرة + ١/٢ ملعقة عسل أسود كبيرة ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

ملحوظة : الكوب = زجاجة مياه غازية صغيرة

الاحتياج الغذائي اليومي لمريض العناية المركزة

(وزن ٣٥ كجم)

١ـ شوربة الخضار

١٢٥ جم بطاطس (١/٤ ١ ثمرة بطاطس متوسطة الحجم) + ١٢٥ جم كوسة (١/٢ ٢) ثمرة كوسة صغيرة أو ١/٤ ١ ثمرة كبيرة) + ١٢٥ جم جزر (١/٤ ١ ثمرة جزر كبيرة) يتم سلقهم في ٢ كوب شوربة دجاج ويضاف إليهم ١/٢ ملعقة كبيرة ملح طعام + ١/٢ ١ مكعب زبده + ١/٢ ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون ويضاف إليهم قطعة لحم صغيرة ٥٠ جم أو صدر دجاجة بما يعادل حجم ٢ علبة كبريت ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

٢ـ اللبن بالموز

١٢٥ جم لبن ٣/٤ كوب + موزه متوسط الحجم + ١/٢ ١ ملعقة سكر صغيرة +١/٢ ملعقة كبيرة عسل ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

٣ـ عصير جوافة طازج

١/٢ ١ ثمرة جوافة متوسطة الحجم +٢٥٠ سم٣ ماء + ١/٢ ١ ملعقة صغيرة سكر١/٢ ملعقة عسل أسود كبيرة ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

ملحوظة: الكوب = زجاجة مياه غازية صغيرة

الاحتياج الغذائي اليومي لمريض العناية المركزة

(وزن ٧٠ كجم)

الاحتياج اليومي الكلي ٢٥٠٠سم٣ = ٢١٠٠ كيلو سعر حراري

(٣٠ ٪ دهون + ٧٠٪ كربوهيدرات)

١ـ شوربة الخضار

٢٥٠ جم بطاطس (٢,٥ ثمرة بطاطس) = ٢٠٠ كيلو سعر حراري

٢٥٠ جم كوسة (٢,٥ ثمرة كوسة كبيرة) = ٧٨ كيلو سعر حراري

٢٥٠ جم جــزر (٢,٥ ثمرة جزر كبيرة) = ٥٢ كيلو سعر حراري

* يتم سلقهم في ٤ كوب شوربة دجاج (١٠٢ كيلو سعر حراري) ويضاف إلـيهم ملعقـة كبيرة ممسوحة ملح طعام + ٣ مكعب زبده + ٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون ويضاف إليهم قطعة لحم صغيرة ١٠٠ جم أو صدر دجاجة ويتم خلطهم جيدا بالخلاط (٧٨٠ كيلو سعر)

٢ـ الموز باللبن

٢٥٠ جم لبن(٢٠٥ كيلو سعر) + ١,٥موزه متوسط الحجم (١٥٠ كيلو ســعر) +٣ ملعقــة سكر صغيرة (٦٠ كيلو سعر) + ملعقة عسل نحل ابيض (٦٢ كيلو سعر)ويتم خلطهــم جيــدا بالخلاط

٣ ـ عصير جوافة طازج

٢,٥ ثمرة جوافة متوسطة الحجم (١٩٥ كيلو سعر) + ٥٠٠ سم ماء + ٢,٥ ملعقة صغيرة سكر (٥٠كيلو سعر) + ملعقة عسل أسود كبيرة (٤٦ كيلو سعر حراري) ويتم خلطهم جيدا بالخلاط

٣ـ ملحوظة : الكوب = زجاجة مياه غازية صغيرة

مريض سوء التغذية *Malnutrition*

(مقدمة عن المرض)

إذا سئل أحد الآباء في عصرنا هذا عمّا إذا كان أبنه يعاني من سوء التغذية فإنه سوف ينظر إليك في ذهول ويقول إن طفله يأكل جيداً وأنه لا يعاني من النحافة الزائدة ولكننا في الحقيقة لا نتحدث عن التضور جوعاً، فسوء التغذية عرض معين ينتج عن عدم التوازن بين ما يحتاج الجسم وبين ما يستهلك بالفعل للمحافظة على الصحة ومن الممكن أن يقود ذلك إلى عدد من الأمراض المعروفة التي تتطور تدريجياً بعد أعوام من تناول الأغذية التي لا تمد الجسم بالمزيج الضروري من المغذيات الرئيسية والفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الضرورية

وفي عالمنا الحديث المضغوط القلق فإننا نبدو كما لو كنا قد فقدنا مفهوم الصحة الجيدة المثالية. فالكثير من الأطفال يعانون وصحتهم المستقبلية في خطر لأن آباءهم وحتى مشرفيهم الصحيين من قبيل الأطباء والممرضين ومشرفي التغذية في المدرسة أو الحضانة أو غيرهم نجدهم لا يركزون على الوجبة المتوازنة الصحية الخالية من الملوثات الصناعية كوسيلة لمنع العدوى والأمراض

ما هي العوامل المشتركة في سوء التغذية

هناك أمران لا ثالث لهما متسببان في سوء التغذية - أولهما هو مدى جودة الغذاء الذي نتناوله - وثانيهما هو أسلوب الحياة الذي نتبعه

أولا: الأطعمة قليلة الجودة

من المفترض أن الطعام الذي نتناوله ينبغي أن يمدنا بكل ما نحتاج لكي نكون أصحاء، ولكن في هذا العالم الحديث يعد ذلك أمراً صعباً جداً نظراً للعوامل الآتية

١- أن مما يؤسف له أن جودة التربة التي تزرع فيها النباتات المستخدمة في صنع الغذاء قد دمرت عبر الأعوام الماضية نظرا لتكثيف الزراعة بدون إعطاء فترة راحة للأرض حتى تستفيد من المغذيات الموجودة بها فيؤثر هذا على حيويتها مما ينتج عنه مصدر زراعي يعطي محصولاً ضخماً ولكنه ينتقص الأملاح المعدنية الأساسية، فنضطر لتزويدها بمغذيات صناعية ومواد كيميائية لتعويض هذا الفاقد

٢- نحن كمستهلكين، نطلب إمداداً جاهزاً من منتج يتمتع بشكل رائع طوال العام - وهذا معناه أن السوبر ماركت سوف تبيع لنا الغذاء وهو معالج بالكيماويات المختلفة المتمثلة في المواد الحافظة لكي يبدو جذاباً دائما ولكي يكون له عمر أطول. ولكن لسوء الحظ فإن هذا الأمر يقلل الفيتامينات والمعادن المحتواة في الغذاء ومما يزيد الأمر سوءاً أن هذا الطعام يمدنا بالكثير من السموم نتيجة لما أضيف إليه

٣- إن عمليات تصنيع وتحضير الغذاء تنقص منه الكثير من القيمة الغذائية نتيجة لعملية التجهيز والحفظ والتعليب والتجميد والتجفيف والتخزين .فعندما تضع في اعتبارك أن الدقيق الأبيض والسكر المحسن قد فقدا بالفعل قيمتهما الغذائية خلال عملية التجهيز، فإن هذا ثمن كبير ندفعه نحنُ المستهلكون - ورغم هذا فنحن نملأ العربة في السوبر ماركت بمنتجات معظمها مصنوعة من هذين المنتجين (الدقيق الأبيض والسكر المحسن). فقط ألق نظرة على ما يتناول طفلك من حلويات ومنتجات مخصصة للأطفال، فسوف تصدم بالفعل. حتى وإن كانت مدعمة بالمواد الغذائية مثل ما يكتب عليه مدعم بالحديد أو الكالسيوم أو غيره فإن المنتج لهذه الأغذية قد أخذ منها في عمليات التجهيز أكثر مما أعطى لها

٤- من المعروف أن اللحوم التي يتناولها الطفل هي مصدر قيم للبروتين الكامل يُنظر إليها بكونها تحمل تلوثاً عالياً، فقد أكتشف العلماء والخبراء عند إطلاعهم على أبحاث زيادة الربح الإنتاجي للحيوانات والدواجن أن هذه الحيوانات قد استخدمت فيها أساليب كثيرة لزيادة الإنتاج منها أسلوب التغذية الإجبارية والأدوية والهرمونات والمضادات الحيوية مما نتج عنه سرعة النمو وزيادة الوزن - لذا فتناول اللحوم وخاصة عالية التجهيز مثل الهامبورجر والسجق والسوسيز وغيرها من اللحوم المحضرة، أعلم أنها من المحتمل أن تحمل الكثير من السموم

ثانيا: أسلوب الحياة

من مشكلات العصر الحديث أن الأطفال أصبحوا يفضلون حياة متسمة بقلة الحركة نتيجة لما حولهم من متغيرات، لذلك فنجدهم مثلاً يفضلون البقاء داخل المنزل يلعبون ألعاب الفيديو والبلاي ستيشن أو يتصفحون الإنترنت من أجل ألعاب الكترونية أخرى أكثر تسلية وإلا فسوف نجدهم يفضلون الالتصاق بالتلفزيون من أجل مشاهدة برامج الأطفال والكارتون. فهم يتنقلون بين ألعاب الفيديو إلى التلفزيون إلى الكمبيوتر أكثر مما يفضلون الخروج في الهواء الطلق أو ممارسة الرياضة

ولسوء الحظ فإن الحياة داخل المنزل ليس فيها أي اعتبار للصحة الجسمية للطفل، كما تجعله يفتقر إلى الإمداد الطبيعي بالاندورفينات وهي مجموعة كيماويات طبيعية ينتجها الجسم نتيجة ممارسة الرياضة. مما يجعل الجسم يعتمد في الحصول عليها على التحفيز الناتج عن تناول الأطعمة غير المغذية كتعويض لذلك .وقلة الحركة والرياضة قد يكون لها أثر مدمر على النمو وذلك بقلة معدل التمثيل الغذائي ونقص نسبة العضلات إلى الدهون، وفي بعض الأحيان تكون النتيجة هي البدانة .فإذا تناول الأطفال معظم وجباتهم أمام شاشة التلفزيون، فإن النتيجة هي عدم التركيز في ما يأكلون .فيجب أن يكون من يأكل على دراية بأن بداية هضم الطعام تبدأ من الفم وأنه إذا فشل الطفل في المضغ الجيد لما يتناول بسبب مشاهدة التلفزيون فإن هذا معناه أن إنزيم الأميلاز الموجود باللعاب لن تكون له الفرصة لكي يبدأ في تكسير النشويات. وهذا معناه أيضاً أن القليل من اللعاب يفرز لتكسير النشويات. وهذا معناه أيضا أن القليل من الكربوهيدرات لا التي تمد بالطاقة، سوف تمتص بكفاءة في تيار الدم مما ينتج عنه التعب والكسل

ومن ضمن مظاهر الحياة انشغال الأمهات والآباء في أعمالهم فنجدهم يثقلون على أبنائهم بكثرة إمدادهم باللحوم المجهزة والحلويات والعصائر المحفوظة والمياه الغازية وغيرها مما يسهل تحضير وتقديم الأكل للطفل بدون مجهود أو وقت كثير يبذل .ومن ضمن العوامل أيضاً المتمثلة في أسلوب الحياة هو أن يظلم الآباء أبناءهم من ناحية التغذية بأسلوب غذائي معين مثل الرجيم الدائم للخوف من زيادة الوزن أو رجيم غذائي معين نظرا لمشكلة صحية معينة كأن يكون أحد الأبوين مصابا بمرض الضغط أو السكر أو أن يكون أحد الأبوين نباتياً، فنجده ينقل للطفل هذا الأسلوب الغذائي بطريقة غير مباشرة، حيث يسير كل من في المنزل بنفس الأسلوب الغذائي ويتناول الأطفال ما يقدم أمامهم أو ما يوجد في المطبخ والثلاجة، وفي نفس الوقت لا يراعي الأبوان صحة الأبناء وهل هذا النظام يتمشى مع صحة الطفل، وهل يعطيهم ما يحتاجون من مواد غذائية أم لا؟

كيف يؤدي سوء التغذية إلى المرض

يؤدي سوء التغذية إلى نقص المواد الغذائية بالجسم ومع طول الأمد من الممكن أن يؤدي إلى تطور تسمم الدم، حيث يكون الدم مثقلا بهذه السموم الناتجة من المواد الحافظة وغيرها وهذا معناه أن الجسم ليست لدية الكفاءة الملائمة لكي يلقي بهذه السموم وهي الفضلات

السمية للمواد الغذائية المعالجة والمحفوظة، ولهذا فهي تكون في تزايد مستمر وتلـوث هـذا الجـسم وتكـون الظـروف مهيـأة تمامـا لانتعـاش ونمـو البكتيريـا والفيروسـات وأفضل مثال على هذا هو التهابات اللوز والتهابات الحلق، فنجد أن اللوز تلتهب وتتضخم في محاولة لتخليص الجسم من السموم، والميكروبات التي تمكنت من الجسم بسبب فشل النظـام المناعي في الجسم في إيقافها خارج الجسم. وهذا الأمر ليس هناك احتمالا لحدوثه في جـسم يتمتع بالصحة والقوة. فإذا لم يتناول الطفل ما يكفيه من مضادات الأكسدة فإن الجسم سوف تتراكم به جزيئات حرة عالية التفاعل، والتي بدورها قد تؤدي إلى أمراض مدمرة وقاتلة مثل السرطان وغيره.وجهازنا العصبي أيضاً يحتاج إلى معدل معين مـن الفيتامينـات والمعـادن والأحماض الأمينية لكي يعمل بكفاءة. فإذا حدث نقص في هذه المواد الأساسية فـإن كيميـاء الجسم سوف تتأثر بشكل سلبي يدعو للقلق فهذا عامل آخر من الممكـن أن يـؤدي لـضعف المناعة ويترك الجسم معرضا للعدوى بأسهل ما يمكن حتى بالنـسبة للأمـراض الخلقيـة أو الوراثية التي لا يكون سوء التغذية سبباً فيها مثل أمراض السكر والحساسية المختلفة، فـإن الأعراض تتضخم وتتزايد وتبدو أكثر وضوحاً كما تظهر بشكل مبكر عندما يكون هناك سـوء تغذية وعدم توازن في تناول المواد الغذائية - والعكس صحيح فمن الممكن أن تتحـسن هـذه الأعراض و تتباعد كلما كان هناك توازن غذائي وأسلوب حياة لا يحرم الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية ويبعده بقدر الإمكان عن المـواد الحافظـة والمـدمرة والـسامة للجـسم وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك أمراضا محددة تنتج عن سوء التغذية مثل مـرض الإسـقربوط والذي ينتج عن نقص فيتامينات (C) ومرض الأنيميا أو فقر الدم وينتج عن نقص فيتامينات (B12)فقد كانت هذه الأمراض في الماضي أمراضا قدرية لا سبيل لمقاومتها وفي أيامنا هذه فإننا نعاني من بعض أعراضها بصورة مخففة فلا نلجأ للفحص بسبب عدم شـدة الأعـراض ولهذا يجب على كل منا مراجعة قائمة الأعراض الناتجة عن سوء التغذية ويبحث لنفسه عـن نصيحة غذائية حيوية لحالته أو لحالة طفله حتى يحافظ على صحته،

ومن هذه الأعراض ما يلي

١- هالات سوداء حول العين

٢- تشققات حول الفم

٣- علامات بيضاء على الأظافر

٤- تسوس الأسنان

٥- مشكلات في الجهاز الهضمي من إسهال وإمساك وغيرها

٦- فرط النشاط وعدم الهدوء أو الاستقرار

٧- التعب أو فتور النشاط

٨- شعر مجهد وبشرة ميقعة أو جافة جدا

٩- إعاقة في النمو

١٠- رشح مستمر بالأنف ونزلات ناتجة عن التهاب القنوات التنفسية المصحوبة بإفرازات

مشكلة الأطعمة قليلة القيمة الغذائية

تتمثل الأطعمة قليلة القيمة الغذائية في الكيك والمخبوزات والبطاطس المحمرة والمشروبات الكربونية فكلها مثقلة بالسكر المحسن والدقيق الأبيض والدهون المشبعة والملح والمواد الحافظة، فكل هذه الأشياء ضارة جدا بصحة الأطفال والكبار

فالوجبات المحتواة على هذه الأشياء مع مرور الوقت قد تؤدي إلى ضعف الانتباه والتركيز وضعف وظيفة الجهاز المناعي مما قد يؤدي بأطفالنا إلى مستقبل من البدانة والمرض وعدم المقدرة على أداء ما نتمناه منهم في المستقبل. فمعظم هذه الأغذية التي يطلق عليها أغذية تافهة تعطي للطفل ارتفاعا مفاجئا في الطاقة ولكنها بعد ذلك يحدث عنها الانخفاض المفاجئ مما يؤدي إلى الإحباط وللتقلبات المزاجية. وهنا يمكننا أن نقول إن العلاقة بين سوء التغذية وسوء الأداء علاقة لا يمكن إنكارها

ومن بعض هذه المخاطر التي يجب التعرف عليها ما يلي

١- تؤدي السكريات المحسنة إلى استمرار وجود البكتيريا المسببة للتسوس في الفم فإذا تم استهلاكها بكميات كبيرة قد يكون هذا عبئا على الكبد برفع مستويات السكر إلى معدلات غير طبيعية

٢- إن الوجبة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات من الممكن أن تؤدي إلى البدانة المفرطة

٣- تناول الصوديوم بكثرة في ملح الطعام من الممكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وخاصة إذا كان وراثيا في العائلة

٤- إن الأطعمة المملحة والمدخنة والمطهوة على الفحم والمحليات الصناعية والصبغات وغيرها من المواد الحافظة كلها ترتبط بزيادة خطر مرض السرطان

(احتياج الغذاء اليومي الأمثل لمريض أطفال سوء التغذية)

* الخبز	٣ رغيف
* زبادي	٢ علبة
* بيض	٢ بيضة
* نستو أو جبن قريش	٥٠ جم
* زيت	٢٠ جم
* ملح	٨ جم
* حلاوة أو مربي	٤٠ جم
* لبن	٤٠٠ جم
* معكرونه أو أرز	١٥٠ جم
* خضار وسلطة	٣٠٠ جم
* فاكهة	٣٠٠ جم
* لحوم أو دجاج	١٥٠ جم

قل لا. لا. لأربع أغذية

١ـ السكر المحسن : من الأمور الغريبة أن العلماء في معاملهم إذا أرادوا أن يزرعوا بعض الجراثيم في طبق فإنهم يضعون لها السكر،الذي تحبه الجراثيم وكذلك البكتيريا المسببة للالتهاب السحائي وغيرها. كلها مغرمة بالسكر، وبالمثل كل الخمائر أيضاً وهي تعيش في أجسامنا بسلام ولكن إذا أعطي لها نسبة عالية من السكر فإنها تفرز نوعا من السموم يكون ضاراً بصحتنا وخاصة بالأجهزة المسئولة عن التكاثر وكذلك الأنظمة العصبية والهضمية. ورغم هذا يتناول الأطفال كميات هائلة من السكر التي وضعها المنتجون بكميات هائلة خصيصا للأطفال ومن الأمور الهامة التي ينبغي أن نتذكرها عن السكر الأبيض هو أنه يجرد الجسم من مغذيات حيوية مثل بعض فيتامينات (B) وكذلك من معادن الزنك والكروم فالسكر الطبيعي غير المكرر أو المحسن يحتوي على هذه المكونات الغذائية الضرورية لهضمه، ولكن عمليات التكرير والتحسين عند التصنيع تأخذ هذه الفيتامينات بعيداً - ولهذا فعندما يتناول الأطفال كميات مبالغ فيها من السكر الأبيض، فإن أجسامهم لا بد أن تفرز هذه الفيتامينات والمعادن لكي يهضم هذا السكر - ومن ضمن المشكلات الأخرى للسكر أن الجسم لابد أن ينتج المزيد من الأنسولين لكي يتكيف معه مما يكون سبباً في حدوث مرض السكري وزيادة نسبة السكر في الدم بصورة غير طبيعية. وللأسف فإن الإفراز الكثير للأنسولين من الممكن أن يعوق من إنتاج هرمون النمو والذي يكون أساسيا للنمو الصحي السليم

نصائح هامة

أ -إن هرمون النمو يتحرر بصورة مبدئية خلال الـ ٩٠ دقيقة الأولى من النوم، لذا يكون من الضروري تجنب تناول السكريات المحسنة قرب ساعات نوم الطفل

ب- إذا كان طفلك يعاني من نقص الزنك فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى الرغبة الملحة في تناول السكريات لذا يمكن إعطاؤه أطعمة غنية بالزنك مثل اللوز مثلا مما يقلل من احتمال تناول السكريات وبالتالي يقلل من فرصة تسوس الأسنان

٢ـ الملح (ملح الطعام) : عرف كلوريد الصوديوم عادة بملح الطعام وهو يوجد في الأطعمة بصورة طبيعية، ولكن بكميات قليلة جدا، ولكن معظم الصوديوم الذي يدخل إلى أجسامنا يكون من الغذاء الذي نتناوله حيث يضاف له الملح أثناء عمليات التحضير والتجهيز والطهي

فالبطاطس المحمرة والمقبلات والأطعمة المدخنة والأطعمة المحفوظة وحتى الحبوب التي نتناولها في الإفطار مع اللبن كلها غنية بملح الطعام - وعلى الرغم من أن الصوديوم يلعب دورا أساسيا في الجسم في تنظيم سوائل الجسم وضغط الدم، إلا أن الكثير من الدراسات أثبتت أن كثرة تناول الصوديوم ترتبط بارتفاع ضغط الدم. أما في المملكة المتحدة فقد دلت أحدث الأبحاث هناك أنه كلما قللنا من كمية الملح الذي يتناوله الأطفال الرضع والأطفال فإن هناك احتمال لقلة مخاطر الإصابة في الكبد أو الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع أو بأمراض القلب ومن أهم الأسباب أيضاً التي تدعونا للحد من كمية الملح التي يتناولها الطفل هي أن الوجبة الغنية بالملح تؤدي إلى زيادة إفراز الكالسيوم في البول وبهذا تقلل من فرصة الاستفادة بأحد المعادن الهامة والأساسية في مرحلة النمو فكلما تناول الطفل الكثير من الملح زاد إفراز الكالسيوم في البول وبهذا تقل نسبته في الجسم - ومن العوامل الأخرى أن كثرة تناول الملح تشكل عبئا ضاغطا على الكليتين - ويجرد الجسم من الماغنسيوم والذي يكون هاما للجهاز المناعي من أجل أن يعمل بكفاءة

٣ـ **الدهون المهدرجة** : إن الدهون المهدرجة تكون جامدة أو نصف جامدة في درجة حرارة الغرفة. وأصدق مثال على هذا هو السمن الصناعي والدهون المهدرجة تصنع عندما يضاف الهيدروجين إلى الزيوت غير المشبعة مثل زيت الذرة محولة إياه إلى دهون مشبعة بسبب تغير الخصائص الكيمائية والزيوت المهدرجة لها نفس المقدرة على إحداث الضرر بالجسم تماما مثل الدهون المشبعة. فهي تتدخل في الحقيقة في التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية الأساسية التي تحدثنا عنها من قبل والتي لها دور أساسي في الكثير من العمليات الحيوية والتي يؤدي نقصها إلى الكثير من المضار بالجسم ولقد أثبتت الأبحاث الحديثة نتيجة لهذا أن الدهون المحولة من الممكن أن ترفع نسبة الكولسترول الضار (LDL)وتقلل من الكولسترول النافع (HDL) وبهذا تزيد من مخاطر أمراض الشريان التاجي بالقلب. وقد لا نشتري الدهون المحولة أو نستخدمها بصورة مباشرة ولكننا قد نتناولها بصورة غير مباشرة ونحن نجهل ذلك فهي توجد تقريبا في كل الأغذية المحفوظة في السوبر ماركت بداية من الحساء وحتى القليات، بداية من البسكويت المملح وحتى البسكويت الحلو، وحتى المخبوزات لذيذة الطعم جذابة الرائحة وغيرها من الأطعمة المطهوة المعلبة وبالإضافة إلى ذلك فهذه الدهون المحولة توجد في الأغذية المجمدة مثل البيتزا والوجبات الجاهزة وعندما تحب تناول طعامك

خارج المنزل أو تطلب وجبات جاهزة مثل المقليات الفرنسية أو الدجاج أو السمك المقلي تذكر أن الدهون المحولة غالبا ما تدخل في قليها

٤ـ **الكافيين** : قد يدهش بعض الناس عندما يعلمون بأن الأطفال يدمنون الكافيين بشكل كبير ومتزايد ولكي لا ندهش يجب علينا أن نتذكر أن كميات كبيرة منه أيضاً توجد في المشروبات الكربونية وفي الشيكولاتة وفي الشاي فقد أوضحت أحدث الدراسات على الأطفال في قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية أن الأطفال والمراهقين يستهلكون أكثر من ٣٠٠ لتر (٦٤ جالونا) من المياه الغازية في كل عام. وأن هذه الكمية قد وصلت إلى ستة أضعافها بالنسبة إلى المراهقين منذ ١٩٧٨م ووصلت إلى ستة أضعافها في مجموعة الأطفال ذوي ١١ عاما وهذه الكمية الهائلة من الكافيين تمثل تناول ثلاثة فناجين من القهوة الثقيلة جدا وان هذا كله يستهلك بواسطة جسم الطفل الصغير الذي يصل إلى نصف حجم الكبير أو بواسطة جسم المراهق الذي يمثل جسمه ثلثي حجم جسم الشخص الكبير والآثار التي قد يحدثها الكافيين على الجسم والسلوك معروفة جيدا فجرعة بسيطة من الكافيين قد تساعد على التركيز وإكمال بعض المهام الضرورية ولكن هذا في الكبار أما الجرعات الكبيرة وخاصة في الأطفال قد تتسبب في جعلهم يعانون من العصبية والتهور والاندفاع والتشتت وسرعة الغضب فمثل هذه الأعراض للأسف قد يخطئ الأطباء في تشخيصها على أنها (ADHD)أو فرط النشاط وسوء الانتباه والتركيز، والأطفال كالكبار في هذا الأمر فإذا تعودوا على تناول جرعة معينة من الكافيين ثم امتنعوا عنها فإنهم سوف يعانون وبهذا فسوف يكونون معتمدين عليه من أجل التركيز والأداء كما يحدث للكبار ولكن الكافيين قد يكون مضرا بالنسبة للنمو فالجرعات الكبيرة قد تتسبب في زيادة إفراز الكالسيوم والمغنسيوم وهي عناصر حيوية هامة لتكوين كتلة عظمية طبيعية وتتفاقم خطورة ذلك بالإضافة إلى الحقيقة المؤسفة بأن الأطفال في هذه الأيام لا يميلون لتناول الحليب كجزء أساسي من وجباتهم اليومية ومما يثير المخاوف أن مشكلات تناول الكافيين للأطفال قد لا تظهر إلا بعد البلوغ فمثلاً قد تكون سببا لحدوث مرض هشاشة العظام أو مرض ارتفاع ضغط الدم ولهذا يوصي الخبراء ألا يتجاوز تناول كل من الأطفال والمراهقين من الكافيين أكثر من ١٠٠ ملجم في كل يوم وهذا يعادل حوالي من واحد إلى اثنين من علبة المياه الغازية

بعض المراجع التي تم الاستعانة بها

١- الخلاصة في التداوي بالأعشاب أبو الفداء محمد عزت
٢- الطب النبوي لأبن القيم
٣- تذكرة داود د/ سامي محمود
٤- صحة وعافية الخبير/ عثمان شما
٥- الطب الشعبي د/ أيمن الحسيني
٦- كتاب التخسيس د/ عادل عبد العال
٧- عالج نفسك أبو الفداء محمد عزت
٨- أنت والرجيم الغذائي د/ محمد كمال السيد
٩- السمنة و زيادة الوزن عباس محمد أمين

الفهرس



رقم الإيداع بدار الكتب : ٢٠١٠/١١٤٦٩
الترقيم الدولي : 977-17-9038-2

Dr. Hisham Attia
Faculty of medicine
MD Internal medicine
Consultant of hepatology ,
Gastroenterology & GIT endoscopy
Mob: 0121725109 – Tel: 0552384666

دكتور/ هشام عطية عبد الغني
دكتوراة الباطنة العامة والسكر – كلية الطب
استشاري أمراض الكبد ومناظير الجهاز الهضمي
زميل جامعة هارفارد الأمريكية للمناظير
الزقازيق- ميدان الصاغة – أعلي صيدلية عرابي
ت ٠٥٥٢٣٨٤٦٦٦ / ٠١٢١٧٢٥١٠٩



شكر وتقدير

السيد المحترم / أحمد خليل

لقد جمعت من الحقائق العلمية والبحث العلمي وتقدمت بأسلوب علمي ودراسة مفيدة لمرضي السمنة وتقدمت بعمل برامج جيدة ومفيدة للرجيم والحفاظ علي الرجيم بعد البرنامج والبرامج الرياضية المفيدة للأسرة وجدول الفيتامينات اللازمة للأنسان يوميا ودقة البحث في عمل برنامج تغذية خاص لأمراض العصر الحديث لمرضي السكر والكبد وضغط الدم و مرضي القولون وسوء التغذية لدي الأطفال والبرامج الشيقة الكثيرة بداخل الكتاب.

مع تمنياتي لكم بالتقدم والرقي والأزدهار
ومتابعة أبحاثك المفيدة بأستمرار للمجتمع والأسرة

الدكتور
هشام عطية

